КУЛИНАРИЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

НОВИНКА!

ЖИВУ С ДИАБЕТОМ

№ 5 (29), май 2021 г.

Толока

16+

стр. 18

РЕБЕНОК И СД. Не спешите считать его взрослым

стр. 24

МАСЛО ГХИ — БАЛЬЗАМ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

стр. 15

С РАСТОРОПШЕЙ ПОХУДЕТЬ ПРОЩЕ

РЕДИС — И НА СТОЛ, И НА УШИБ

стр. 30

+4 рецепта

ГИ 15 | 100 г 20 кКал 0,25 ХЕ



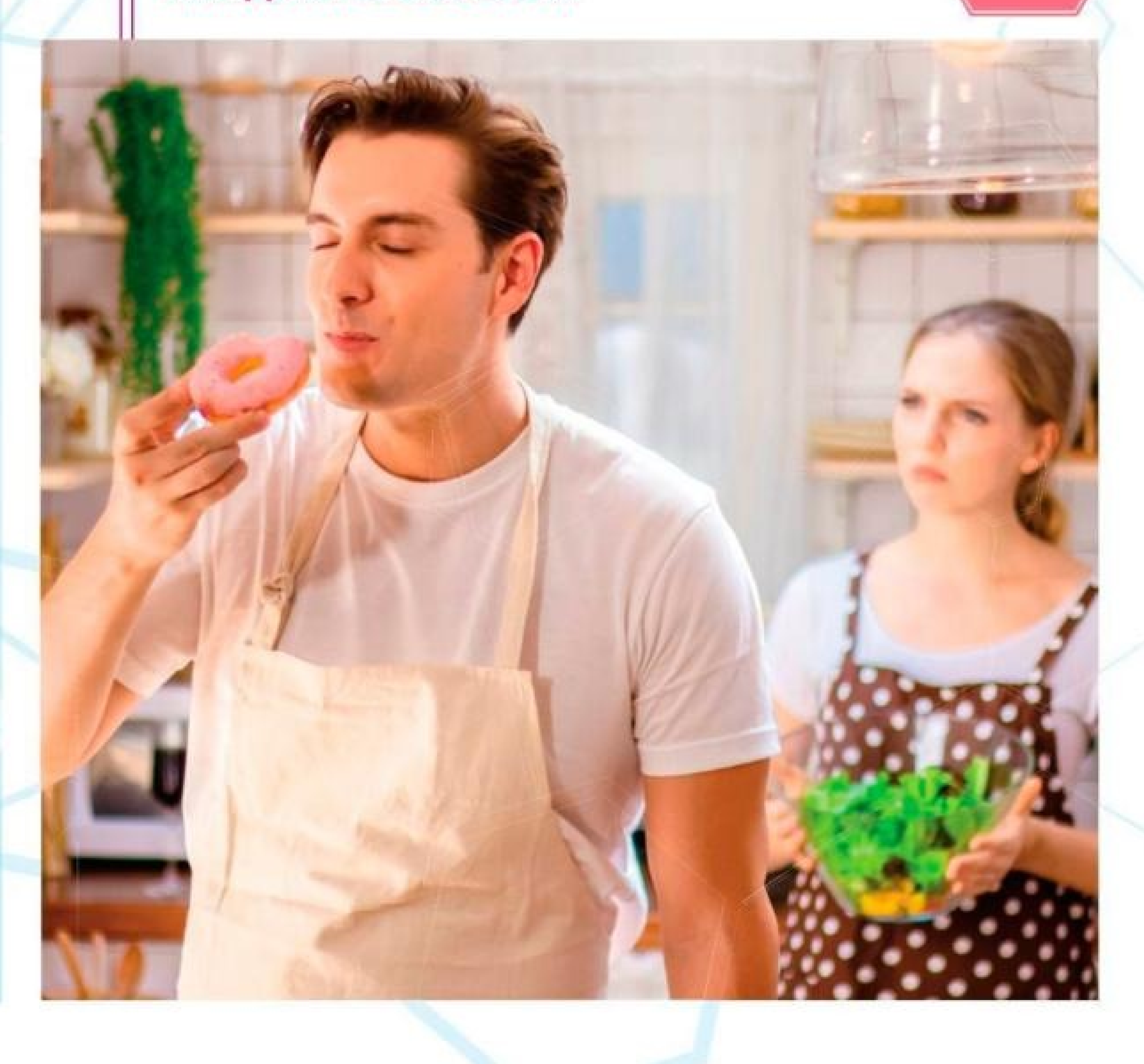
Содержание

Слово редактора

Хочешь жить долго — садись на фруктово-овощную диету!
Недавно ученые из США сделали очередное заявление: «Залог продолжительной и здоровой жизни — овощи и фрукты в вашей тарелке»! К таким выводам исследователи пришли, изучив состояние здоровья и пищевые привычки около 2-х миллионов человек. Оказалось, что диета с упором на овощи и фрукты существенно снижает риск развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии, диабета 2-го типа и др. Выяснилось, что дольше всех живут люди, которые каждый день съедают по три порции овощей и две – фруктов. Если меньше или больше, то уже не то. Интересно, что у таких людей отмечалось снижение риска смертности на 13% от любых причин и на 12% была ниже смертность от сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с теми, кто тоже регулярно ел овощи и фрукты, но в меньшем количестве. Статистика — наука точная, и против нее не попрешь. Однако есть нюансы. Не все овощи и фрукты можно безоговорочно отнести к полезным, способным продлить нам жизнь. Что же выбрать? Специалисты рекомендуют обязательно включать в меню листовые овощи: салат, капусту, шпинат, укроп и петрушку. А вот крахмалистые (картошку, кукурузу, горох) стоит ограничивать. Из фруктов максимально полезными считаются цитрусовые (лимон, апельсин, грейпфрут, мандарин) и яблоки. Что касается фруктовых соков, то особого положительного влияния на продолжительность жизни они не оказывают. Почетное место в диете ученые отдают такому всем доступному фрукту, как яблоко. Если съедать одно яблоко каждый день, можно предотвратить развитие диабета, инфаркта и рака. Некоторые диетологи предлагают использовать яблоки в качестве нейтрализатора вредного воздействия неблагополучной экологии. Фруктовые пектины помогают эффективно выводить из организма соединения тяжелых металлов и другие токсины. Не зря к яблокам прикипело определение — молодильные!

Наталья КАШИЦА, редактор журнала «Живу с диабетом»







Каждая история человека с сахарным диабетом — уникальна. Но кому-то везет больше, а кто-то вынужден буквально с мечом в руках вырывать себя из лап диабета. О таком непростом пути — история Юлии КОМАРОВОЙ из Москвы.

НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ



Марина БЕРКОВСКАЯ, эндокринолог, к.м.н., г. Москва



Ольга ПАВЛОВА, эндокринолог, г. Новосибирск

Ирина ПОДОЛЬСКАЯ, консультант по питанию, г. Москва



Евгения РОМАНЕНКО, терапевт, г. Первоуральск

Анастасия СИВОВА, эндокринолог, г. Барнаул



Елена ЗЯБРОВА, диетолог, г. Луганск

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА «ЖИВУ С ДИАБЕТОМ» МОЖНО, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА, НА САЙТЕ TOLOKA24.RU. ПО ПРОМОКОДУ SP21 — СКИДКА 15%. УЧТИТЕ, ЧТО ПОДПИСНЫЕ КУПОНЫ С САЙТА ТАКЖЕ МОГУТ УЧАСТВОВАТЬ В НАШЕЙ АКЦИИ. ПОДРОБНО О ТОМ, КАК СТАТЬ ЕЕ УЧАСТНИКОМ И ПОЛУЧИТЬ ПОДАРОК ОТ «ЖИВУ С ДИАБЕТОМ», ЧИТАЙТЕ НА СТР. 29.



Внимание на зрение!

Доказано, что проблемы со зрением могут говорить о наличии сахарного диабета 2-го типа.

ЧЕЛОВЕК ДОЛГО МОЖЕТ НЕ ЗНАТЬ О ТОМ, ЧТО БОЛЕН СД, ВЕДЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЧАСТО РАЗВИВАЕТСЯ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ И БЕЗ ОСОБЫХ ЯРКОВЫРАЖЕННЫХ СИМПТОМОВ. ОДНАКО ЕСТЬ ЗВОНОЧКИ, НА КОТОРЫЕ НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ. ОДНИМ ИЗ ТАКИХ ЗВОНОЧКОВ МЕДИКИ НАЗЫВАЮТ ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ.

По мере прогрессирования диабета может развиваться и диабетическая ретинопатия — осложнение, которое поражает сосуды сетчатки глаза. Заболевание проявляется следующим образом: больной видит темные пятна и пустоты в поле

Не выжимайте сок из фруктов

По концентрации сахара лидером среди популярных напитков принято считать сладкую газировку. Однако, по мнению ряда ученых, есть напиток, который превосходит ее по этому параметру. Диетологи склонны считать свежевыжатые фруктовые соки более вредными, относительно концентрации сахара.

МЕДИКИ ПОЯСНЯЮТ, ЧТО ИЗ-ЗА ЭТОГО СОКИ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ.

Если ежедневно пить такие напитки, то можно заработать сахарный диабет уже через 5-6 лет. Лучше есть фрукты целыми. Так они приносят гораздо большую пользу организму.

КРОВЬ НА САХАР — НЕ ТОЛЬКО ИЗ ПАЛЬЦА

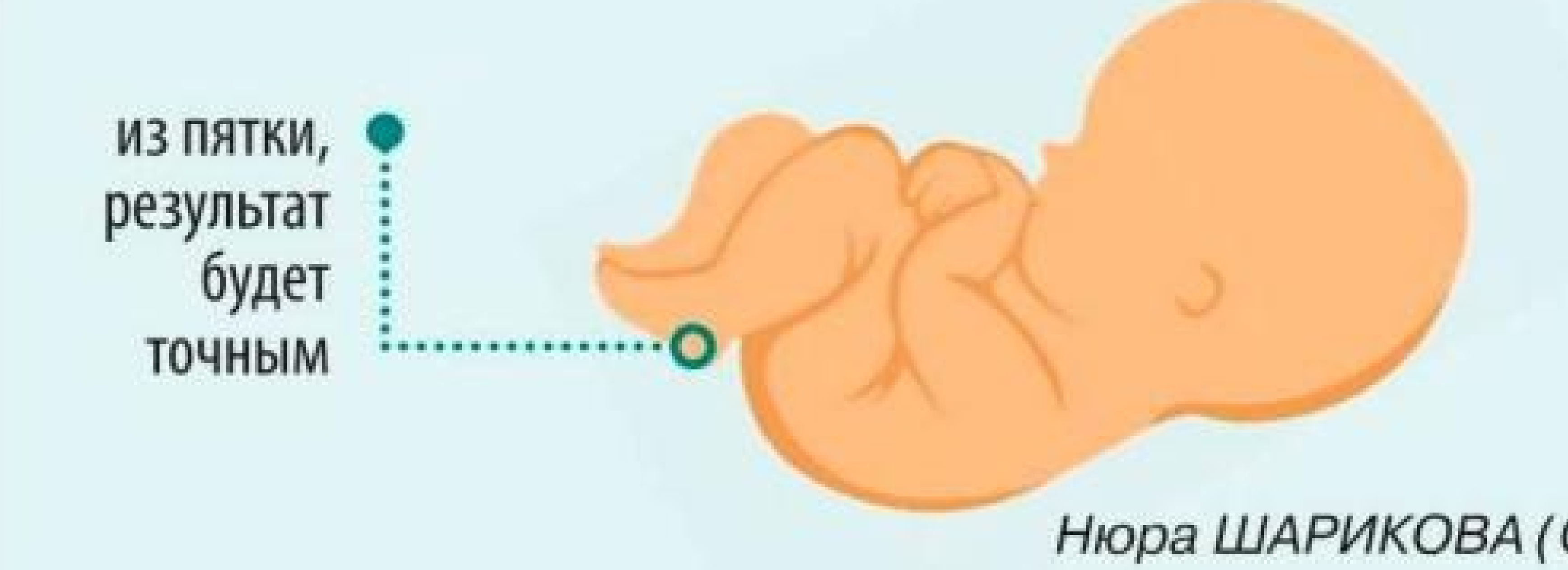
Каждый день диабетики колят пальцы, чтобы измерить уровень сахара крови. Истыканные подушечки, мозоли на них, размокшие рубцы после купания — зрелище не для слабонервных. Чаще всего используют средний и безымянный пальцы на обеих руках, очень редко — мизинцы. Но ведь кровь можно брать и из других мест. А об этом почему-то забывают.

МЕСТА ЗАБОРОВ КРОВИ, КОТОРЫЕ НЕ ДАЮТ ПОГРЕШНОСТЕЙ В РЕЗУЛЬТАТАХ

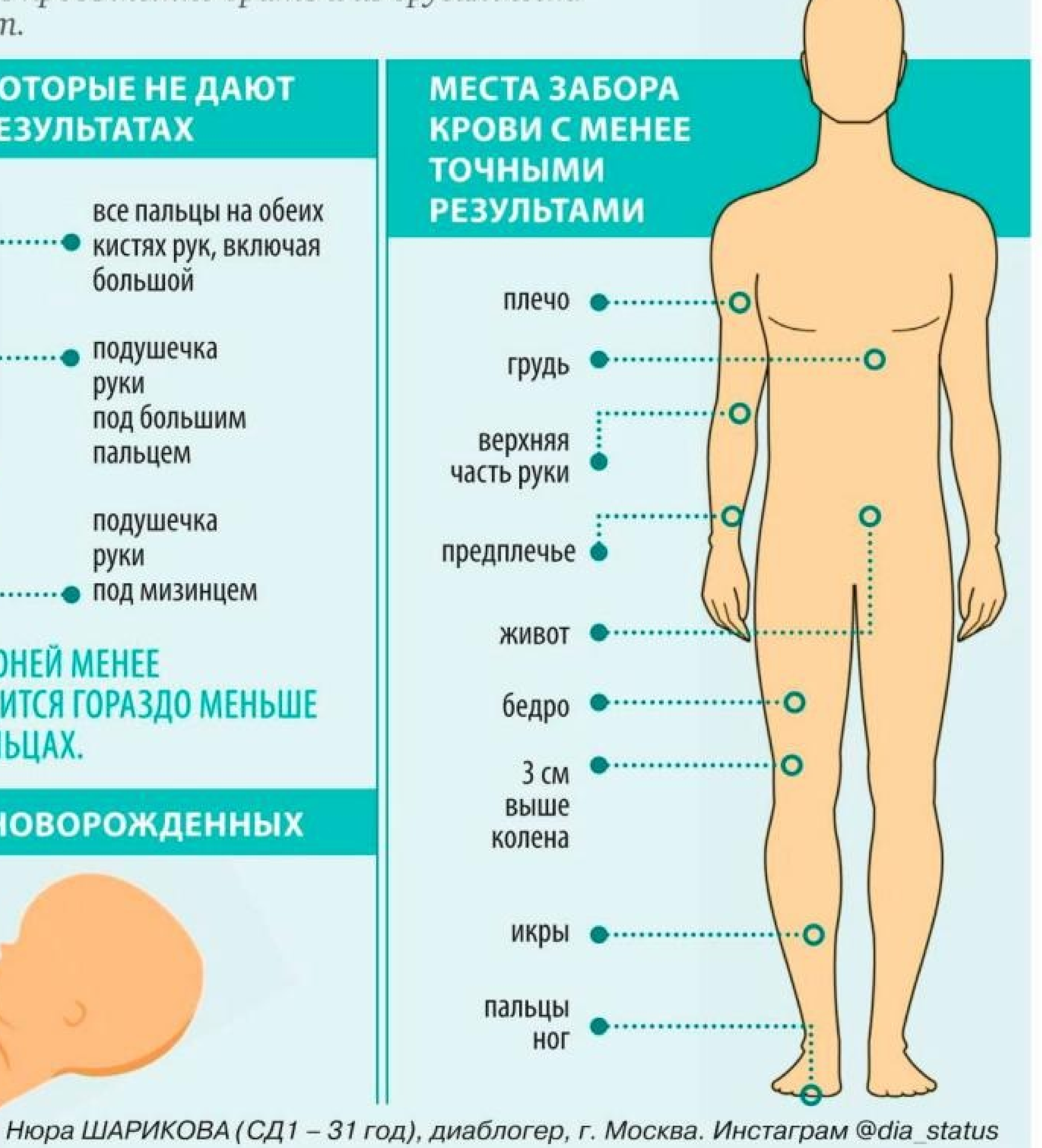


БРАТЬ КРОВЬ ИЗ ПОДУШЕЧЕК ЛАДОНЕЙ МЕНЕЕ БОЛЕЗНЕННО, ТАК КАК ТАМ НАХОДИТСЯ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ, ЧЕМ В ПАЛЬЦАХ.

МЕСТО ЗАБОРА КРОВИ У НОВОРОЖДЕННЫХ



МЕСТА ЗАБОРА КРОВИ С МЕНЕЕ ТОЧНЫМИ РЕЗУЛЬТАМИ

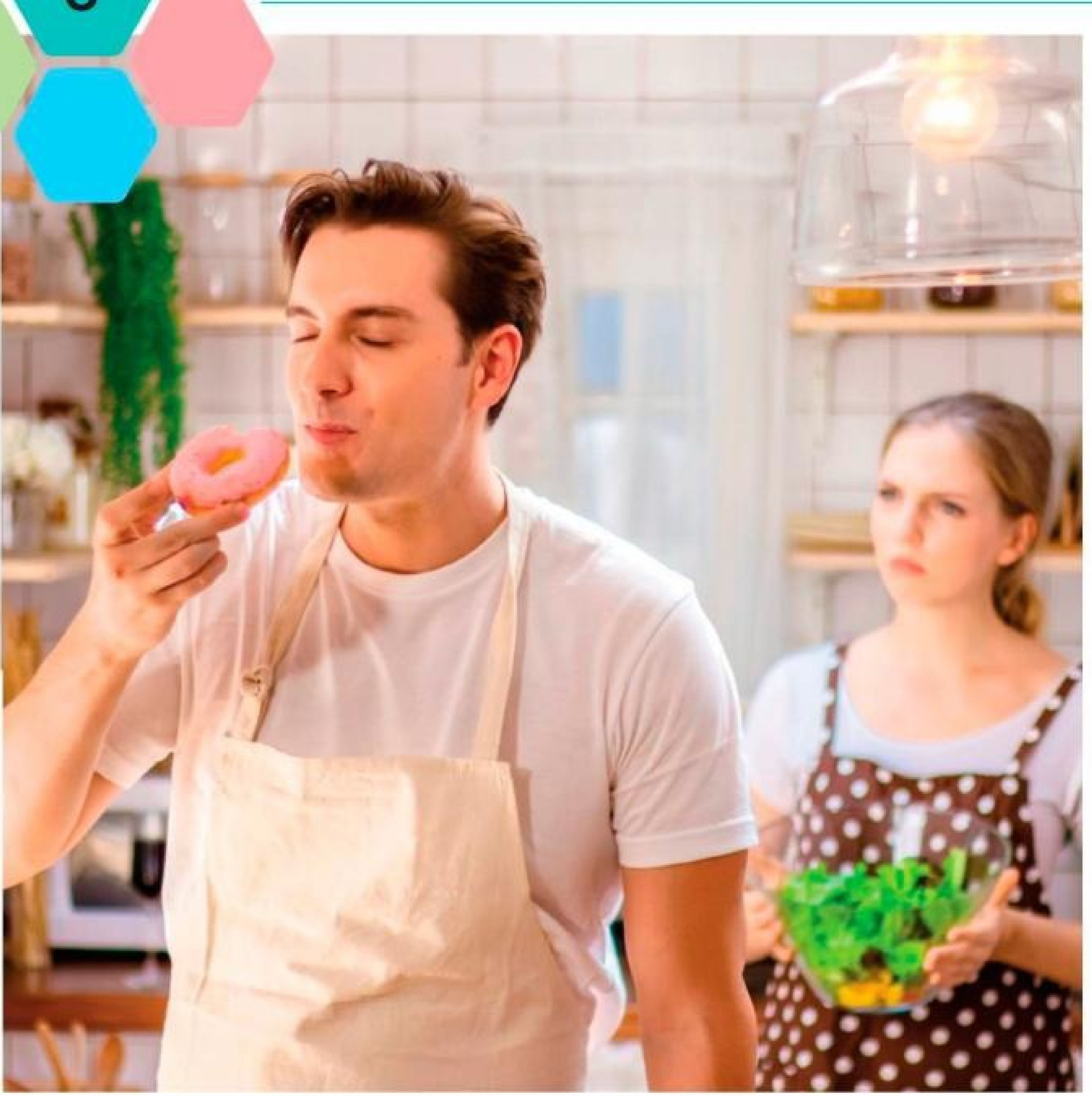


Нюра ШАРИКОВА (СД1 – 31 год), диаблогер, г. Москва. Инстаграм @dia_status

ГИ (гликемический индекс) молочных продуктов

Продукт	ГИ	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Продукт	ГИ	Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Брынза	—	260	17,9	20,1	—	Сыр плавленый	57	323	20	27	3,8
Йогурт 1,5%	35	47	5	1,5	3,5	Сыр сулугуни	—	285	19,5	22	—
Йогурт фруктовый	52	105	5,1	2,8	15,7	Сметана 20% жирности	59	204	2,8	20	3,2
Кефир нежирный	25	30	3	0,1	3,8	Сыр тофу	15	72	8,1	4,2	0,6
Молоко натуральное	32	60	3,1	4,2	4,8	Творог 9% жирности	30	185	14	9	2
Молоко сгущенное с сахаром	80	329	7,2	8,5	56	Творог нежирный	30	88	18	1	1,2
Молоко соевое	30	40	3,8	1,9	0,8	Творожная масса	45	340	7	23	10
Мороженое	70	218	4,2	11,8	23,7	Сыры твердые	—	360	23	30	—
Сливки 10% жирности	30	118	2,8	10	3,7	Сыр фета	56	243	11	21	2,5





Наедине с собою...

Недавно узнал, что болею диабетом. С болезнью смирился, но вот принять то, что мне нужно отказаться от привычного образа жизни, не могу. Например, люблю сладкое, а его есть нельзя; не дружу со спортом, а физическая нагрузка при СД необходима; надо вести учет ХЕ, а это уж слишком хлопотно для меня. Что делать?

Анатолий М., г. Санкт-Петербург

В современном мире модно вести здоровый образ жизни. Многие думают о том, что надо бы с чего-то начать. Но, к сожалению, не все так просто, как нам бы этого хотелось. В первую очередь, сложность состоит в том, что нет понимания, зачем это вообще необходимо, так как есть определенные привычки, выработанные годами и десятилетиями, и порой их необходимо ломать до основания, а это тяжелый процесс. Поэтому нужна веская мотивация.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Когда человек с СД решает изменить свой образ жизни, то обычно ставит несколько целей, например, питаться по той диете, которую прописал врач, или с завтрашнего дня начать заниматься спортом. Еще взвешивать еду, считать хлебные единицы и калории, готовить на неделю вперед.

И тут его поджидает первая проблема — неуверенность в себе и своих силах. Она подтачивает изнутри и часто человек склоняется к мысли, что лучше и не начинать. Чтобы этого избежать, поначалу надо ставить одну-две задачи, не более.

Если же завысить планку и сразу равняться на тех, кто уже достиг полной компенсации, придерживается жестких правил питания, регулярно занимается спортом, то все старания могут закончиться крахом. Нарастающие комплексы и сомнения в своих способностях не позволят довести начатое до конца.

Лучше ни с кем себя не сравнивать. Учитесь быть лучше себя вчерашнего! Завтра сделайте чуть больше, чем сегодня, для достижения цели.

Сложно начать что-то менять в своей жизни, если вы это делаете не по своей воле. Потому что так модно, потому что этого хочет ваша мама или супруг, потому что врач так сказал и т.д.

Приведу конкретный пример из моей практики.

Женщина со стажем диабета 2-го типа 5 лет, на инсулинотерапии. Не может отказаться от сладкого, особенно от выпечки. Много раз пыталась заменить запрещенные продукты на низкоуглеводные, но все равно срывалась.

Главный вопрос, на который нужно ответить самому себе: «Зачем мне отказываться от сладкого?»

ВАРИАНТЫ:

1 Высокие сахара и невозможность компенсировать эти продукты.

2 Может из-за лишнего веса, который усугубляет течение заболевания или ухудшает работу сердечно-сосудистой системы.

3 Или врачи настаивают на том, что так надо?

Если у человека недостаточно мотивации, то отказ от таких продуктов ничего не даст, только внутренний конфликт, сопротивление и дискомфорт. А вот если раз и навсегда разобраться и понять: «Зачем?», то и отказаться от сладостей станет проще.

Ксения ДЕМАКОВА, клинический психолог, г. Йошкар-Ола. Инстаграм @clinicpsy_demakova

ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ ВАМ СТАЛКИВАТЬСЯ С ПОДОБНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ? КАК УДАЛОСЬ НАЛАДИТЬ ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ? ЧТО ПОМОГЛО В ТРУДНУЮ МИНУТУ? ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ И СОВЕТАМИ.
НАШ ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС: DIA@TOLOKA.COM



Одолели папилломы? Проверьте уровень инсулина

Много лет борюсь с кожными проблемами. Одолели папилломы. Уже несколько раз удаляли, а они появляются снова. Врач говорит, что причиной может быть инсулинорезистентность, такой диагноз поставили мне год назад. Так ли это? Что можно предпринять, чтобы избавиться от напасти.

Геннадий Л., г. Павлодар



Темные локти, потемнение складок кожи, папилломы, бородавки — частые признаки нарушений углеводного обмена.

Один из главных признаков инсулинорезистенции (ИР) обусловлен влиянием повышенного уровня инсулина на эпителий кожных покровов. В местах с повышенным трением (локти, складки) эпителий утолщается и темнеет.

Наружные местные лекарственные средства дают лишь небольшой и кратковременный эффект. Для того, чтобы вернуть коже нормальный цвет, нужно устранить причину, то есть избавиться от инсулинорезистентности. Инсулин, являясь анаболическим гормоном, способствует росту не только жировой и мышечной массы, но и появлению различных новообразований, в том числе и на кожных покровах.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Ликвидировать папилломы и бородавки можно с помощью лазерной хирургии (есть и ряд других консервативных методов), а вот предотвратить появление новых в дальнейшем, это уже задача эндокринолога. Единственный путь — привести инсулин в норму.

Ольга ПАВЛОВА, эндокринолог, г. Новосибирск



Вода Сасси — витаминный коктейль

Этот напиток идеально подходит для жаркого времени года. Его создательница — Синтия Сасси, популярный американский диетолог, которая и придумала этот оздоравливающий рецепт.

Напиток ускоряет процесс расщепления жиров и выводит их из организма. Поэтому вода Сасси часто входит в состав диет для похудения. Кроме того, она благотворно действует на ЖКТ, активизирует обмен веществ и выводит лишнюю жидкость из организма. К тому же этот напиток прекрасно тонизирует, освежает и утоляет жажду.

По желанию можно заменить лимон на лайм или грейпфрут, мяту — на базилик или мелиссу. Хранить напиток следует в холодильнике не более суток.

Елена ЗЯБРОВА, диетолог, г. Луганск

ВАЖНО! САССИ ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬ ЗАГОДЯ, НАПРИМЕР, С ВЕЧЕРА, ТАК ОН ПОЛУЧИТСЯ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННЫМ И АРОМАТНЫМ.

КАК ПРИГОТОВИТЬ



Взять 2 л чистой прохладной питьевой воды.

Выжать в нее сок одного лимона.

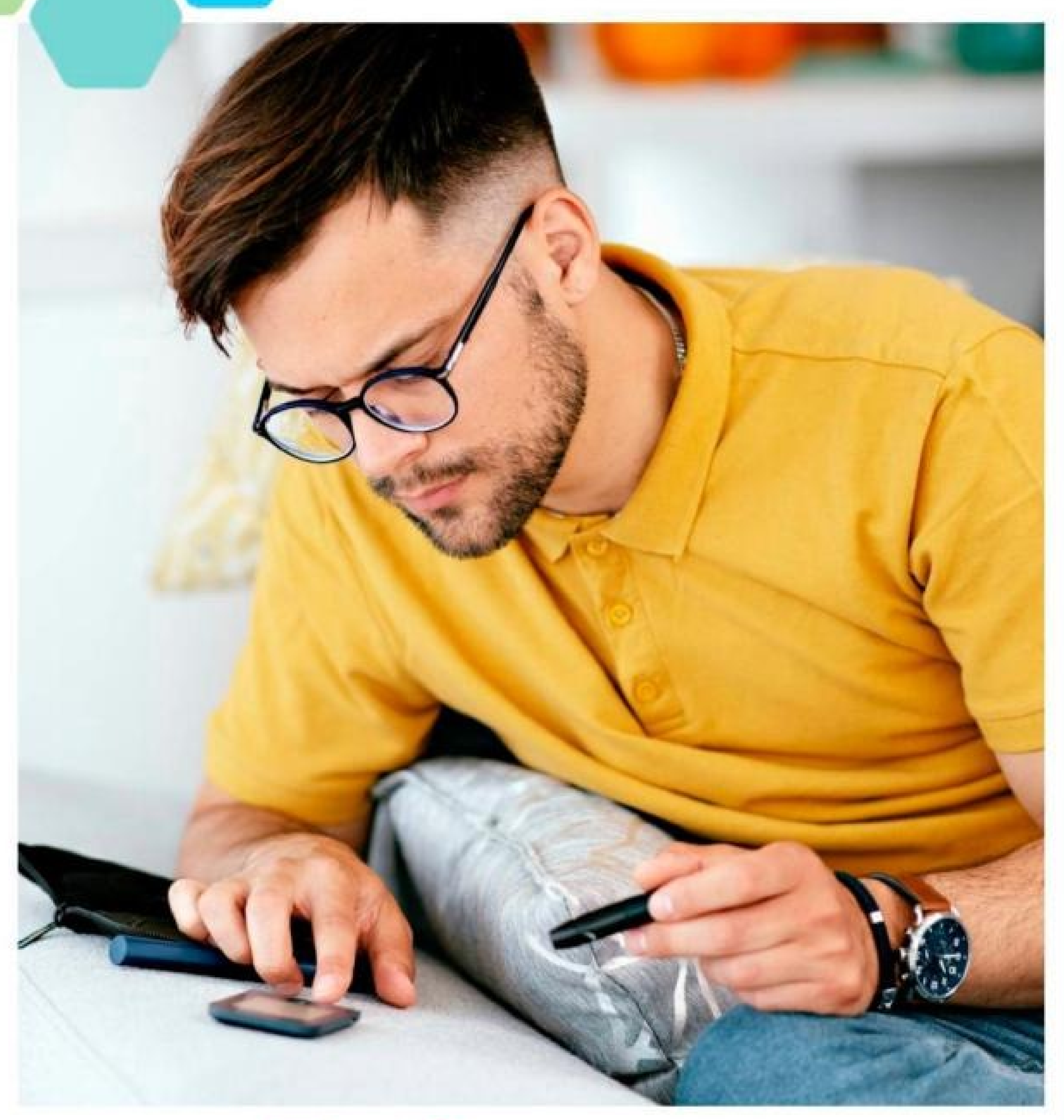
Добвить мелко нарезанный огурец.

Всыпать измельченный в кашицу небольшой кусочек имбиря.

Положить 10 листиков мяты.

Убрать в холодильник на 15 часов.

На вопросы читателей отвечает Анастасия СИВОВА, врач-эндокринолог, г. Барнаул



Разбираемся в единицах измерения

? Как правильно определить по глюкометру европейского стандарта уровень сахара в крови? Может, у вас есть расшифровка европейских показателей? Например, 118 = 5,6 м/маг. Если при приеме таблеток пять раз в день сахар — 5,6 м/маг, нужно ли продолжать принимать лекарства, которые назначил эндокринолог?

Анатолий Н., г. Киев

Складывается ощущение, что здесь есть опечатка в единицах измерения — «м/маг». Глюкометры измеряют уровень сахара либо в ммоль/л, либо в мг/дц. Перевести одни показатели в другие несложно. Нужно использовать коэффициент перерасчета. Если цифра в ммоль/л, то она умножается на 18,02 (коэффициент пересчета, подходящий непосредственно для глюкозы), если в мг/дц, то она делится на этот же коэффициент. Таким образом, получается, что сахар 118 мг/дц будет соответствовать 6,5 ммоль/л (118 : 18,02 = 6,5). Это несколько выше нормальных значений. Однако, напомню, что часть глюкометров калибрована по плазме, и поэтому нормальным считается уровень глюкозы до 6,1 ммоль/л натощак. Не забывайте, что есть глюкометры, рассчитывающие результат по капиллярной крови, где норма — до 5,5 ммоль/л. Норму для вашего аппарата можно найти в инструкции к нему.

Что касается изменения лечения или отмены препаратов, то такие рекомендации может давать только ваш лечащий врач (!), который знает историю болезни и конкретные цели лечения.

Воздух в шприце — опасно ли?

? Что делать, если в шприц или инфузионный набор попал пузырек воздуха? Это опасно?

Виталий Щ., г. Уфа

Однозначно нет, это никак не угрожает жизни. Хотя, наверное, такое странно слышать. Все ведь знают, что введение воздуха опасно. Однако это актуально, во-первых, если он попадает в сосуды, во-вторых, если вводится быстро и в большом количестве — от 50 до 300 мл. А такой объем никак не может оказаться в вводимой жидкости. То количество воздуха, которое обычно бывает в шприце при инъекции, не страшно.

Какие могут быть последствия? Если вы делаете внутримышечную инъекцию и в шприц случайно попал пузырек воздуха, то в этом месте может образоваться припухлость или небольшой синяк (если задет капилляр). Если вводите инсулин и в емкости есть воздух, то, когда достанете иглу, на ней останется капелька жидкости. Получается, введенная доза инсулина станет меньше. Именно поэтому воздух перед инъекцией необходимо удалять. Нужно снять иглу, набрать пару единиц инсулина, нажать на поршень для увеличения давления в картридже и постучать по нему, чтобы пузырек оказался вверху. Затем проколоть мембрану, и воздух сразу же выйдет.

Чтобы в инсулиновых картриджах не появлялись такие пузырьки, нужно снимать иглу со шприц-ручки после инъекций. Или, если вы все-таки предпочитаете хранить шприц-ручки с надетой иголкой, то делать это нужно иглой вверх.





Самоконтроль — основа компенсации

Я новичок в диабете. Диагноз поставили три месяца назад. Вот только пришла в себя от шока и начинаю перестраивать свою жизнь. Подскажите, что нужно взять за правило и обязательно контролировать, чтобы не допустить развитие осложнений.

Инна Л., г. Добруш



Наш эксперт Ольга ПАВЛОВА, эндокринолог, г. Новосибирск. Инстаграм @dia_dietolog_olga_pavlova

Многие пациенты под самоконтролем подразумевают лишь периодическое измерение уровня гликемии. Однако нельзя ограничиваться только измерением уровня сахара.

Самоконтроль при сахарном диабете любого типа включает в себя следующие важные параметры:

1 Питание. Качество и количество съеденной пищи. Заведите дневник питания и записывайте, что, когда и сколько съели. Считайте ХЕ и отмечайте, как пища повлияла на уровень сахара крови.

2 Сахар крови. Уровень гликемии до и после еды, с указанием времени измерения. Показатели вносите как в дневник сахаров, так и в дневник питания.

3 Артериальное давление. Этот показатель также важен, потому что влияет на состояние сосудов.

4 Нагрузки. Физическая активность помогает снизить уровень глюкозы. Регулярные занятия спортом приводят к росту мышечной массы, увеличению скорости обмена веществ и постоянному снижению гликемии. Поэтому физическая активность всегда учитывается при СД.

5 Масса тела. Избыточная жировая клетчатка вызывает инсулинорезистентность. Организм плохо воспринимает инсулин, уровень гликемии растет. А увеличение мышечной массы приводит к активизации обмена веществ и снижению гликемии.

6 Ацетонурия и кетонурия. Если получаете инсулинотерапию и не уверены в дозировке препарата, нужно контролировать ацетон и кетоны в моче, чтобы не допустить кетоацидоза, который может закончиться комой. Главное — не путать физиологическую кетонурию (на фоне низкоуглеводного питания) и патологическую, при кетоацидозе.

Также следует измерять уровень ацетона и кетоновых тел при гестационном (диабет беременных) СД.

7 Состояние стоп. Регулярно осматривайте стопы, аккуратно обрабатывайте ногти и пятки. Такие действия на 80% снижают риск развития диабетической стопы.



ЧЕРНЫЙ АКАНТОЗ — гиперпигментация кожи, которая может возникать у людей с преддиабетом или диабетом 2 типа. Характерны пятна темной, бархатистой кожи на складках или в подмышечных впадинах, паху, шее, локтях, коленях, суставах, губах, ладонях и подошвах ног. Такое явление возможно и при других состояниях — поликистоз яичников, болезнь Кушинга, гипо- или гипертиреоз, генетическая предрасположенность.

Юлия КОМАРОВА:
«Врачи смотрели на меня как на смертника».

Каждая история человека с сахарным диабетом — уникальна. Но кому-то везет больше, а кто-то вынужден буквально с мечом в руках вырывать себя из лап диабета. О таком непростом пути — история Юлии КОМАРОВОЙ из Москвы.

— Как все начиналось?

— Диагноз «сахарный диабет 1 типа» мне поставили в возрасте 13 лет. Уже 26 лет живу с ним. Что спровоцировало? В моем случае совпали сразу все факторы: лишний вес, пубертатный период, наследственность (СД 1 был у деда по отцу), стресс. Я помню сам переломный момент: внутри будто что-то оборвалось, звон в ушах, темнота в глазах, еле дошла до квартиры и сразу упала в кресло. Прибежала мама, вызвали врача. Увы, диагноз мне не ставили целый месяц. При этом я не могла ни есть, ни спать, меня все время тошнило, была жуткая слабость, похудела на 20 кг. Терапевт сказал, что у меня вегетососудистая дистония. Однажды мама настояла, чтобы у меня взяли анализ крови на сахар. Результат — 14 ммоль/л. Меня тут же госпитализировали в больницу, назначили капельницы и уколы инсулина. Помню ужас, когда соседка по палате сказала, что эти уколы навсегда. Я жутко боялась колоть пальцы, любых уколов, а тут такая печальная перспектива. Было очень страшно. Но ко всему можно привыкнуть, и я привыкла.

— Как учились принимать новый образ жизни?

— С большим трудом. Мне было только 13 лет. Ничего не болело, а врачи говорили, что у меня тяжелейший тип диабета, очень плохо контролируемый. Долго не могли подобрать правильные дозы инсулина, глюкометров в продаже тогда не было, уровень сахара можно было измерить только раз в месяц в поликлинике по предварительной записи. Часто лежала в стационарах, родители отвезли меня в Санкт-Петербург в больницу, где врачи снова и снова боролись с моей гликемией, пытаясь подобрать корректную дозу инсулина. Сахар очень сильно «скакал» то вверх, то вниз. Мне казалось, что смотрели на меня, как на смертника. Говорили всякое: что будут комы, что не доживу до 30, что никогда не смогу родить. Возможно, все эти обстоятельства сделали меня такой, какая я есть сегодня — железные нервы и очень обширные знания в медицине. Иначе было просто не выжить. В маленьком удаленном от цивилизации городке было очень сложно найти эндокринолога, который хоть что-то смыслил в диабете. Уже позднее открыли отделение эндокринологии в городской больнице, где я встретилась с моим лечащим доктором.

— В такой ситуации без поддержки не обойтись. Кто был рядом?

— Друзья не понимали, что со мной не так. Учителя имели слабое представление об этом диагнозе и особо его не учитывали. А тогда ведь были другие инсулины. Я должна была питаться по часам, приходилось носить с собой еду, есть на уроках — конечно, очень стеснялась этого. И чаще всего игнорировала эти правила. От этого случались частые гипогликемии.

В силу возраста не было понимания серьезности заболевания и я, как любой подросток, бунтовала как могла. Забывала сделать укол, поесть, не носила с собой кусочки рафинада на случай гипогликемий. В то время еще никто не слышал о хлебных единицах, не рассчитывали углеводы на единицу инсулина, этому никто не учил. Такое отношение к СД привело к развитию осложнений. Мне просто не повезло — родилась слишком рано. Сегодня люди имеют все возможности для контроля заболевания. Это очень важно, потому что ни один врач не поможет, если мы сами не изменим свою жизнь.

— СД 1 в таком возрасте, конечно, оставляет большой отпечаток на периоде взросления.

— Диабет очень мешал. Тяжелее всего было принять, что у меня серьезная болезнь. Мама не имела информации, чтобы что-то объяснить, врачи раздражали. Мое детство проходило в больницах, на капельницах, уколах и под разговоры взрослых, как все плохо. А мне было нормально, ничего не болело. Бывало плохое самочувствие, конечно, но молодой организм быстро приспосабливался. Почти не чувствовала гипергликемии.

Если бы сегодня мне было 13 и я заболела, то вела бы себя иначе.

ПОМПА СТАЛА СПАСЕНИЕМ

— Несмотря на все сложности, вы решились на материнство. Что бы посоветовали тем, кто боится или сомневается?

— Это было очень трудно. Все, что я могу сказать девушкам с СД — рожать как можно раньше. Чем больше стаж вашего диабета, чем больше осложнений, тем сложнее вам будет выносить и родить ребенка. Чем хуже вы будете контролировать свой СД во время беременности, тем меньше шанс, что родившийся ребенок выживет. Об этом не принято говорить, а очень зря. Потому что чаще всего мы не жалеем себя, но если бы речь шла о жизни и здоровье наших детей, многие пациенты с СД задумались бы о важности сохранения и своего здоровья тоже.

— Знаю, что вы на помпе. Поделитесь впечатлениями от использования.

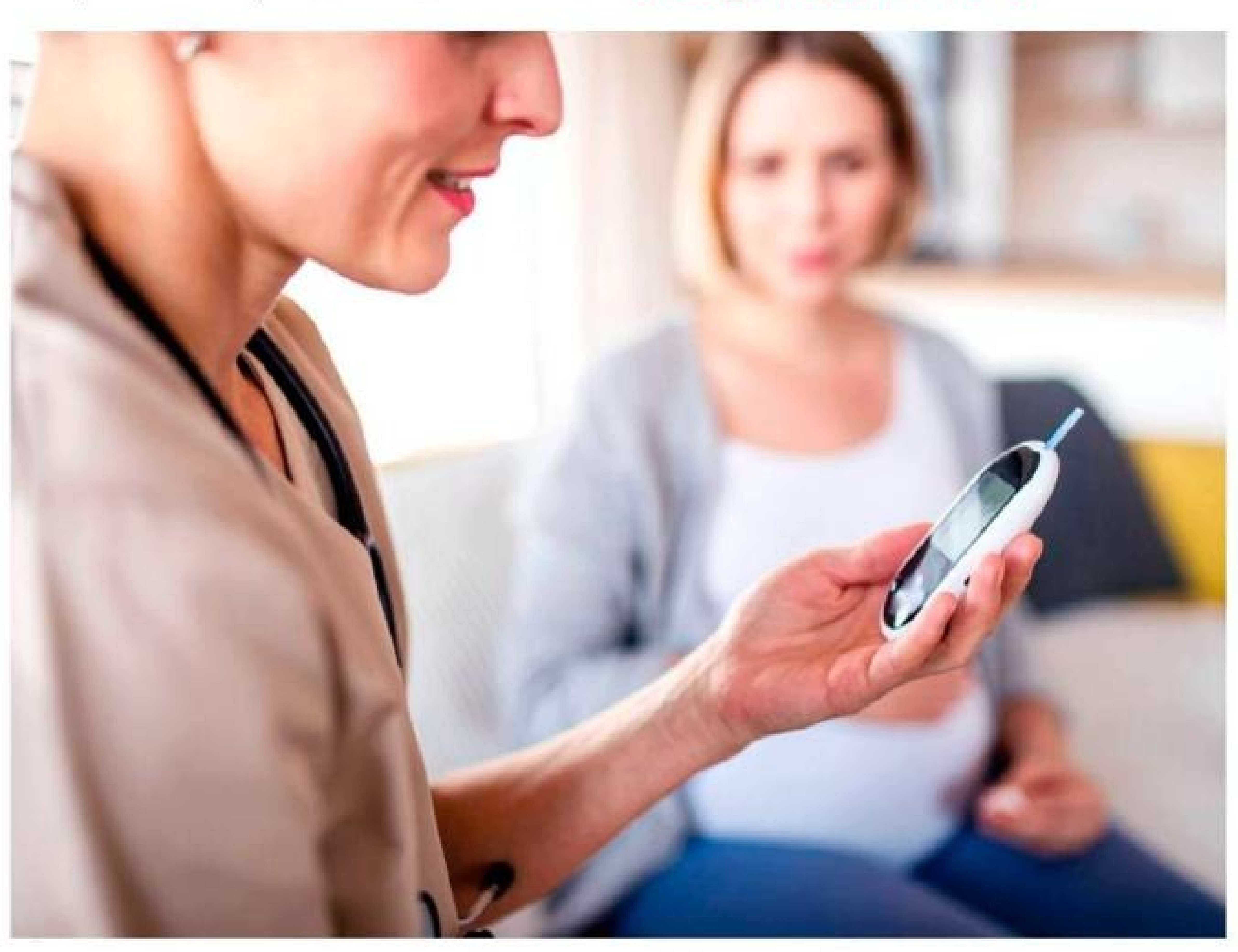
— Я использую помпу с 2009 года. Посоветовал врач. Планировала беременность заранее. Для беременных помпа особенно полезна, так как позволяет настраивать много базальных уровней инсулина в течение суток. У беременных с СД 1 очень сильно меняются дозировки препаратов. У меня иногда в рамках одного дня происходили значительные изменения. Помпа помогает все отрегулировать с наименьшими потерями для здоровья. В моей жизни этот гаджет играет очень важную роль. Только с ним удалось добиться относительно нормальных значений гликемии, сократились резкие скачки сахара, хотя иногда и сейчас случаются. В основном это связано с моим эмоциональным фоном, так как малейшее волнение — и сахар прыгает вверх. В нашем городе в отделении больницы можно было взять помпу на пробный период на один месяц. Это прекрасная возможность для пациента понять, насколько ему будет трудно привыкнуть к постоянному «хвостику» и сможет ли прибор обеспечить лучший контроль за диабетом. Я воспользовалась этим предложением и ни разу не пожалела.

Есть, конечно, нюансы, к которым нужно привыкать. Но я отношусь к этому философски, надо так надо. Например, поначалу было непонятно, куда прятать помпу в одежде (специальная прищепка-держатель легко решает этот вопрос). У меня помпа висит чаще всего на поясе, поэтому первые полгода я постоянно цеплялась ею за углы. Иногда забывала снимать ее перед водными процедурами. Однажды вошла с помпой в море. Было очень страшно, что она сломается, но ничего, выдержала.

К слову, с годами такие проблемы уходят практически полностью.

Записала Ирина ЗАКИРОВА

(ПРОДОЛЖЕНИЕ ИСТОРИИ — В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ)



Мне постоянно не везет с врачами. В частности, все мои попытки найти хорошего диабетолога закончились полным провалом. По каким критериям лучше всего выбирать специалиста?

Олег А., г. Выборг



Хороший врач — внимательный врач

Действительно, выбор врача — не простая задача. Чтобы ее облегчить, вот на что стоит обратить внимание.

1 Проанализируйте, как проходит прием. Врач обязательно должен детально поинтересоваться вашими жалобами, узнать, какие препараты принимаете и как долго, спросить о сопутствующих заболеваниях. Он обязан осмотреть вас, измерить давление, если есть раны или язвы, то осмотреть и их.

2 Хороший доктор будет менять/назначать лечение только после обследования. В него, как правило, входит: биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, креатинин, мочевина), общий анализ крови, гликозилированный гемоглобин, гликемический профиль (измерение уровня сахара дома в течение дня глюкометром).

3 Если врач назначает инсулин впервые, он должен обязательно объяснить, как правильно вводить препарат. Идеально, если он покажет (научит), как делать инъекции практически.

4 Помните, что СД не лечат БАДами. Поэтому таких назначений быть не должно, особенно в большом количестве. Вам могут только порекомендовать витамины или антиоксиданты, однако это не основа лечения.

5 Обратите внимание на то, как общается доктор. Признак хорошего специалиста — вежливость и объяснения на понятном вам языке. Не стесняйтесь попросить что-то разъяснить, если вам не понятно. От этого напрямую зависит успешность компенсации СД.

Хотела бы упомянуть еще вот о чем. Сейчас становится популярным получать второе мнение по диагнозу и лечению. Расскажу, когда оно необходимо. Ошибиться в диагнозе или в выборе лечения может даже очень хороший врач. Вот несколько ситуаций, когда я рекомендую получить консультацию еще одного специалиста:

- несмотря на то, что вы строго выполняете все рекомендации, самочувствие лучше не становится;
- по каким-то причинам вы не согласны с поставленным диагнозом;
- назначенные препараты слишком дорогие, их сложно достать и вы не понимаете, зачем они вам вообще нужны;
- вы выяснили, что эффективность прописанных лекарств не доказана (в интернете есть специализированные сайты, где можно это проверить);
- у вас с врачом сложилось недоверительное и сложное общение. Ведь эффективность лечения зависит в том числе и от того, насколько четко вы понимаете, что вам говорит доктор, и всецело ли вы ему доверяете.

Анастасия СИВОВА, врач-эндокринолог, г. Барнаул



АЦИДОЗ — сдвиг pH крови в сторону повышенной кислотности.

БИГУАНИДЫ — сахароснижающие препараты, способствующие лучшему усвоению глюкозы клетками.

«МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ» ДИАБЕТИКА — фаза ремиссии у некоторых пациентов с диабетом 1 типа. В этот период поджелудочная железа вырабатывает инсулин; однако этот этап является временным.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС (ГИ) И КАЛОРИЙНОСТЬ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

ПРОДУКТ	Гликемический индекс	Калорийность, ккал	ПРОДУКТ	Гликемический индекс	Калорийность, ккал
Горбуша горячего копчения	—	161	Щука отварная	—	78
Икра красная	5	261	Шпроты в масле	—	363
Икра минтая	5	131	Хек отварной	42	86
Кальмары отварные	5	140	Форель отварная	38	89
Карп жареный	—	196	Тунец в собственном соку	—	96
Копченая треска	—	111	Треска отварная	—	76
Котлеты рыбные	50	168	Семга отварная	—	210
Крабовые палочки	40	94	Судак	—	97
Креветки	—	95	Скумбрия в масле	—	278
Морская капуста	22	5	Скумбрия холодного копчения	—	151
Окунь жареный	—	158	Сардина в масле	—	249
Печень трески	—	613	Раки отварные	5	97



Одуванчик при гастрите противопоказан

С детства помню, как в послевоенные годы листья одуванчика добавляли в салаты, квасили как капусту, готовили из них пюре, а корешки сушили, перемалывали и заваривали вместо кофе. Я и сейчас использую эти старинные рецепты. Чтобы блюда были еще и вкусными (без горечи), зелень одуванчика вымачиваю в подсоленной воде 30 минут.

У меня диабет 2 типа, читала, что при этом заболевании такая еда очень полезна. Если же обострился гастрит, 1 ст.л. сухих измельченных корней заливаю 1 ст. кипятка и 15 минут выдерживаю на кипящей водяной бане, помешивая. Охлаждаю 45 минут при комнатной температуре, процеживаю, отжимаю сырье и довожу объем до исходного. При болях в желудке пью по 1/3 ст. 3 раза в день за 15 минут до еды. Отвар храню в холодильнике двое суток.

Галина РУДАЯ, Минская обл.



Комментирует Татьяна ПОПОВСКАЯ, травница, г. Измаил

Настои и отвары одуванчика эффективны при лечении следующих заболеваний: холецистит, гепатит, цистит, спастический колит, пониженная кислотность желудочного сока, желтуха, сахарный диабет, отсутствие аппетита. Препараты, приготовленные из корней одуванчика, применяют в качестве желчегонного, мочегонного, противовоспалительного средства, они действуют, как легкое жаропонижающее, разжижают мокроту, снимают боли и спазмы, успокаивают нервы. Предполагаю, что отвар корней одуванчика просто снимал спазмы, и больной становилось легче. Но речь идет лишь о болевом синдроме, а не о лечении гастрита, так как при воспалении желудка и язве препараты из корней этого растения противопоказаны. Нельзя их принимать и при наличии крупных камней в желчном пузыре из-за сильного желчегонного свойства. А вот при СД отвар корня одуванчика (по рецепту читательницы) хорош тем, что содержит довольно много природного инулина, который способствует снижению уровня сахара в крови, тем самым уменьшая нагрузку на поджелудочную железу.

Дубовые орешки

Хочу рассказать о необычном способе лечения витилиго, который я помню из своего детства. Так поступали у нас в деревне. Весной на дубе появляются светлые шарики (не желуди). Летом, когда они созревают, внутри скапливается жидкость. Вот этой жидкостью и смазывали пятна. Лечение давало хороший результат.

Лидия ЖИЛИНА,
д. Барсуки Могилевской обл.



Комментирует Алла КИРЩЕНЯ, фитотерапевт, г. Минск

«Шарики» на дубе, появляющиеся весной и созревающие летом, — это вид галлов, образуемых личинками насекомых. В народе их называют чернильными орешками. Они получили такое название, потому что в старину из таких шариков готовили чернила для письма, смешивая с солями железа. «Орешки» содержат большое количество танинов (больше, чем в листьях дуба), а взаимодействуя с железом, образуют комплексное соединение черного цвета. В народной медицине чернильные орешки применяют при лечении дерматитов, экземы, угревой сыпи, инфицированных прыщей. Используют «орешки» и при витилиго, в особенности, если по краю пятен отмечается воспалительный процесс. Средства из «орешков» оказывают мощное противовоспалительное и вяжущее действие за счет большого содержания дубильных веществ.



С расторопшей похудеть проще

Слышал, что при сахарном диабете 2-го типа полезно принимать расторопшу. Она якобы и сахар снижает, и лишний вес помогает сбросить. Так ли это? И как правильно ее принимать?

Владимир Б., г. Мстиславль



ПРИЯТНЫЙ ВКУС ПЛОДОВ РАСТОРОПШИ ПОЗВОЛЯЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОРОШОК ИЗ НИХ В КАЧЕСТВЕ СУРРОГАТА КОФЕ, А ТАКЖЕ В ПРОИЗВОДСТВЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ, ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ И КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ. КРОМЕ ТОГО, ШРОТ РАСТОРОПШИ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ В КАШИ, САЛАТЫ, ОВОЩНЫЕ ЗАПРАВКИ, СОУСЫ, К БУТЕРБРОДАМ, А ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ ДОБАВОК К РАЗЛИЧНЫМ НАПИТКАМ И ЙОГУРТАМ.

При сахарном диабете 2-го типа у больных одновременно с нарушением углеводного обмена нарушается липидный обмен. Происходит это из-за того, что рецепторы клеток тканей диабетика утрачивают чувствительность к инсулину, регулирующему не только обмен углеводов, но и жиров.

При нормальном липидном обмене полезные липопротеины (липопротеины высокой плотности) преобладают над вредными (липопротеинами низкой плотности) и не позволяют последним причинять вред нашему организму: откладываться на стенках сосудов и формировать атеросклеротические бляшки.

Для нормализации липидного обмена больным СД 2 назначают ряд лекарственных препаратов (индивидуально подбирают в зависимости от клинической картины). В дополнение к ним рекомендуют средства фитотерапии.

Расторопша пятнистая, как известно, отличается сильными гепатопротекторными свойствами, то есть способностью поддерживать работу печени. А это основной орган, регулирующий уровень липидов в крови.

В фитотерапии диабета расторопшу применяют широко, используя не только плоды, но и листья, и корни. Сухой порошок расторопши лучше всего запивать большим количеством воды. Принимать по 1 ч.л. за 20 минут до еды 4 раза в день 1-2 месяца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОКА

Его выжимают из свежих листьев, сорванных перед цветением растения. В течение суток сок можно хранить в холодильнике. Принимают по 1 ст.л. утром натощак за 30 минут до еды. Он налаживает работу кишечника, нормализует обмен веществ, улучшает общее состояние. Курс — 1 месяц.

... И НАСТОЯ

1 ч.л. измельченных семян заливают 1 ст. кипятка, настаивают в термосе 30 минут, процеживают. Настой пьют теплым небольшими глотками, по полстакана утром натощак, за полчаса до обеда и вечером перед сном. Курс — 1 месяц.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, аллергические реакции, желчнокаменная болезнь.

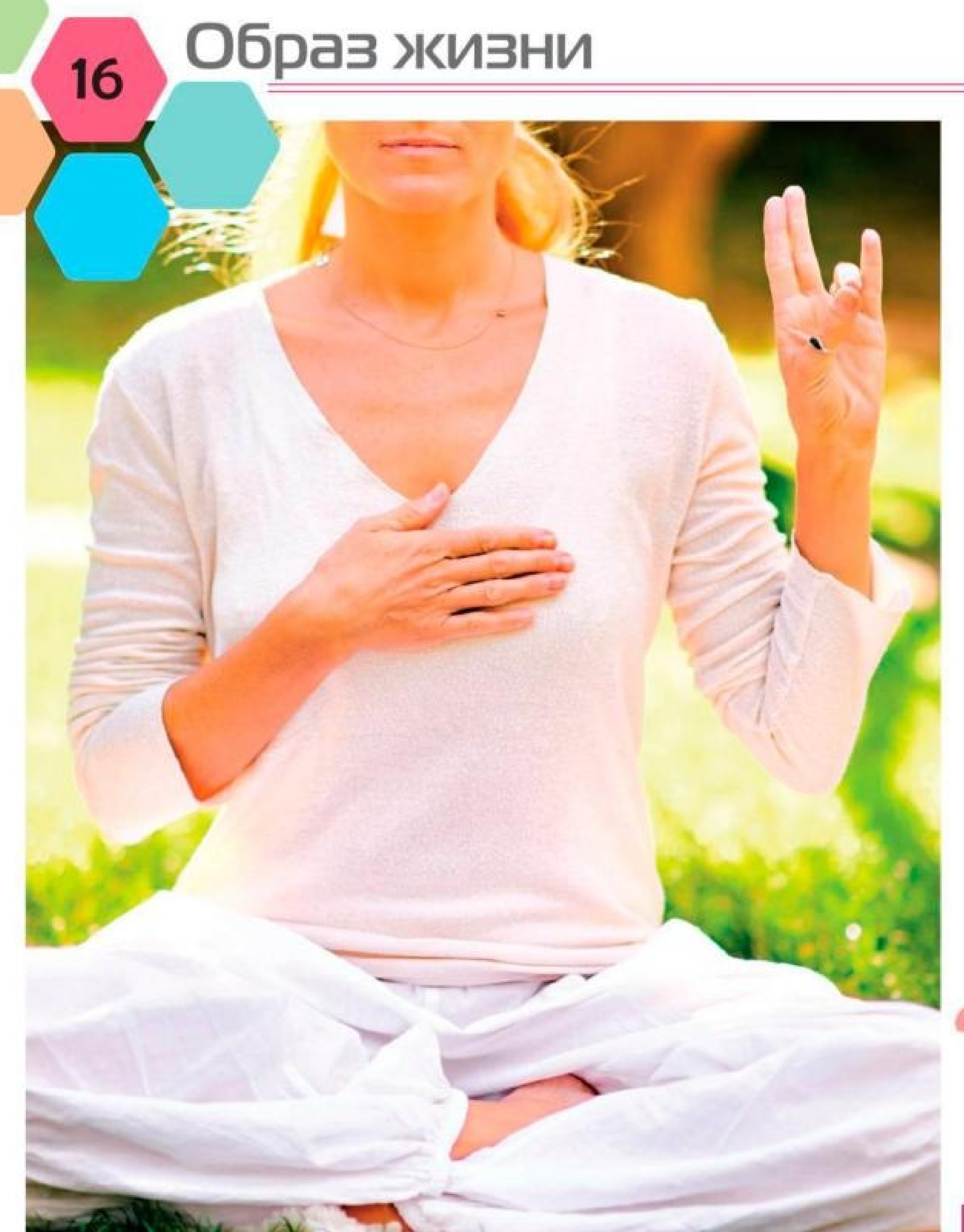
Алла КИРЩЕНЯ, фитолог, г. Минск

Мази от боли в суставах

Из корня лопуха. 2 ст.л. сухого измельченного корня лопуха залить 1 ст. кипятка, выпаривать на малом огне, пока объем не уменьшится вдвое. Соединить процеженный отвар со сливочным маслом или топленым нутряным свиным жиром 1:5. Хранить в холодильнике. Втирать мазь в больные суставы на ночь и тепло их укутывать.

Из березовых почек. Выпарить наполовину отвар березовых почек (1 ст.л. почек на 1 ст. кипятка) и теплым смешать с топленым нутряным свиным жиром 1:2. Хранить в холодильнике. Применять так же, как и лопуховую мазь.

Галина СЕЛИЦКАЯ, травница, г. Минск



Мудра творит чудеса

В последнее время заинтересовала тема лечения мудрами. Удивительно, что определенное положение пальцев рук может влиять на самочувствие. Не могли бы вы подсказать, какая мудра может облегчить состояние диабетика?

Анатолий Я., Хотимский район

Лечение с помощью мудр (особого положения рук) описаны в древних трактатах Индии, Египта, Китая, Тибета. Мудра — один из самых доступных способов помочь самому себе. Коротко об их пользе можно сказать следующее: регулярная практика мудр помогает обрести внутреннее спокойствие, силу, избавиться от ненужных эмоций, страха, гнева, раздражительности.

Мудры оказывают общеукрепляющее действие на весь организм в целом, а при наличии каких-либо болезней помогают справиться с недомоганием.

ПРИ ОСТРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЕЙСТВИЕ МУДР ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ-ТРЕХ ДНЕЙ, ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ — ТРЕБУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ РЕГУЛЯРНАЯ ПРАКТИКА НА ПРОТЯЖЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ НЕДЕЛЬ.

ПРАНА МУДРА

Одной из основных мудр общего действия является Прана мудра, которую еще называют мудрой жизни **(рис. 1)**. Ее применяют для выравнивания энергетических потоков в организме, что ведет к стимуляции всех жизненных функций. Действие мудры особенно эффективно при усталости, истощении. Она крайне полезна при заболеваниях глаз, восстановлении остроты зрения. Помогает при астено-невротических состояниях. Для выполнения мудры нужно соединить подушечки большого, безымянного пальцев и мизинца. Замедление дыхания способствует релаксации, оказывает укрепляющее действие на нервную систему. Рекомендуется выполнять от 5 до 30 минут в день, а при наличии каких-либо хронических заболеваний — до 15 минут 3 раза в день.



Рис. 1

СУРЬЯ МУДРА (мудра огня)

Регулярная практика этой мудры уменьшает лишний вес, в первую очередь «сжигая» отложения жира на животе. Помогает в лечении сахарного диабета, заболеваний печени. Для выполнения на обеих руках безымянный палец прижат первой фалангой большого пальца к ладони, остальные пальцы выпрямлены. Эту мудру **(рис. 2)** лучше выполнять в положении сидя, при этом руки располагаются на коленях, ладонями развернуты вверх.

Чтобы добиться снижения веса, рекомендуется выполнять эту мудру до 20 минут в день. Сохраняйте ровное спокойное дыхание.



Рис. 2

Татьяна ГРОМАКОВСКАЯ, инструктор по йоге, г. Могилев

ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ВАС!



Глория – ясновидящая, известная предсказательница

- *Признана лучшей ясновидящей в 2018 году*
- *Более 30 лет является экспертом в искусстве предсказания*

Обратите внимание!

Впишите в клеточки дату Вашего рождения:

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

День Месяц Год

Если среди этих цифр есть цифры

5 - 6 - 1 - 9

Вы можете стать счастливым обладателем БОЛЬШИХ ДЕНЕЖНЫХ ПОСТУПЛЕНИЙ.

Глория – знаменитая ясновидящая, эксперт по Таро и нумерологии. Она посвятила себя благим делам и всегда готова помочь нуждающимся. ***Ее способности поражают, а ее жизненный путь необычен.***

Неужели Вы не знаете о знаменитой ясновидящей Глории?

Эта женщина, одаренная необыкновенными способностями, помогла огромному числу людей улучшить свою жизнь. Не секрет, что нумерология позволяет извлечь подробную и важную информацию, которая содержится в нашей дате рождения и имени. И вот сейчас Глория разыскивает тех, у кого в дате рождения присутствуют хотя бы две приведенные далее цифры. Вы спросите, зачем?

Дело в том, что Глория считает, что все люди, чьи даты рождения содержат две и более из приведенных цифр, В ТЕЧЕНИЕ БЛИЖАЙШИХ ДВУХ МЕСЯЦЕВ МОГУТ ВЫИГРАТЬ ОГРОМНЫЕ СУММЫ ДЕНЕГ!

Гигантский дополнительный доход для ВАС?

В этом нет ничего необычного. Глория обнаружила, что всем людям, чьи даты рождения содержат две или более из приведенных цифр, в течение ближайших недель суждено пережить НЕВЕРОЯТНОЕ ВЕЗЕНИЕ, особенно в области ФИНАНСОВ.

Так как Глория знает, что без ее помощи воспользоваться этой исключительной удачей невозможно, поскольку надо иметь специальные знания, она решила отправить все необходимые разъяснения БЕСПЛАТНО всем тем, кто в них нуждается.

Вы получите деньги, которые Вам предназначены, если успеете воспользоваться БЕСПЛАТНОЙ помощью Глории. НО ТОРОПИТЕСЬ!

Помощь, которую предлагает Глория, имеет особенный характер. Для того чтобы она могла дать Вам свои рекомендации, ей нужно точно знать дату Вашего рождения. И тогда знаменитая ясновидящая осмыслит нужную информацию и бесплатно предоставит ее Вам.

Сейчас самое важное, что нужно сделать, – это заполнить Купон с указанием даты рождения, которая содержит хотя бы две из приведенных цифр, и как можно быстрее отправить «Купон Притяжения Удачи» по указанному адресу.

Получив Ваш запрос, Глория специально отправит вам нужные рекомендации. Воспользуйтесь ими, и крупные финансовые поступления станут для Вас привычными. Вам не придется привлекать специалистов или консультантов – указания Глории отличаются простотой в исполнении.

Очень важно – медлить нельзя! Скорее отправьте свой бесплатный «Купон Притяжения Удачи», так как срок, отведенный на возможность получения крупных денежных сумм, ограничен!

СКОРЕЕ ПРОЧТИТЕ

Знаменитая Глория приготовила для Вас два подарка. Первый подарок – «Талисман Гарантированной Удачи». Такие талисманы широко известны в мире – они помогли множеству людей решить их самые сокровенные проблемы. У Вас есть возможность получить его СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Ваш второй подарок – специально составленное для Вас «Притяжение Удачи» с рекомендациями, которые позволят Вам кардинально изменить жизнь к лучшему, навсегда избавиться от финансовых, личных и семейных проблем!

Чтобы получить эти подарки бесплатно, Вам нужно только заполнить и отправить нам «Купон Притяжения Удачи».

КУПОН ПРИТЯЖЕНИЯ УДАЧИ

Заполните и отправьте по адресу:
111123, Москва, а/я 41, для Глории.
Телефон: (495) 748-85-63.

☐ **Да,** Глория, в дате моего рождения присутствуют две или более из приведенных Вами цифр. Поэтому я вписываю полную дату моего рождения:

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

День Месяц Год

Прошу Вас срочно прислать мне «Притяжение Удачи», которое поможет мне получить денежные суммы, предназначенные мне судьбой, и раскроет секреты моей удачи.

Я указываю:

Ф.И.О.______________________

____

Индекс: ____________________

Адрес:______________________

____

____

____

Тел.:_______________________

E-mail:_____________________

Уже скоро Вы получите важную секретную информацию.

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Подпись____________ Дата __________

ООО «КФ «Глория», 111123, г. Москва, Ш. Энтузиастов, д. 56, стр. 38, ОГРН 1027700116366

ТЫ НЕ ОДИН!
МЫ – РЯДОМ.
УЧИМСЯ
ЖИТЬ
С ДИАБЕТОМ.

#диаблог

#не спешите считать его взрослым



Дина ДОМИНОВА,
диаблогер,
г. Москва.
Инстаграм
@dina_dominova

СД1 | 22 года

Очень часто натыкаюсь на комментарии или переписку, когда родители сильно хотят, чтобы ребенок или подросток с диагнозом «сахарный диабет» быстрее повзрослел и стал самостоятельно управлять заболеванием.

Самая распространенная фраза: «Все знает, умеет, но не делает, приходится напоминать».

И если честно, мне всякий раз очень грустно читать подобное. Я правда пытаюсь понять родителей.

Есть даже мнение, что, если ребенок с детства не приучится к самостоятельной компенсации, то, когда вырастет — вообще пустит все на самотек.

Мне кажется, тут вопрос в другом.

Желание или нежелание компенсации СД — это мотивация. И если ребенку в детстве заложить эту мотивацию, то во взрослой жизни он будет скрупулезно заботиться о своем здоровье.

Не думаю, что в 8-10 и даже в 15 лет ребенок способен размышлять о каком-то там качестве жизни. О том, что надо следить за своим здоровьем, чтобы в будущем не было проблем и осложнений. Да абсолютное большинство взрослых об этом не думает.

И мне всегда жалко детей, которых в 8-9 лет оставляют один на один с диабетом.

Просто подумайте об одной вещи — ваш ребенок рано или поздно вырастет и повзрослеет. И произойдет это очень быстро, все ведь знают, что время летит, и дети очень быстро растут.

Детство — это очень короткий отрезок жизни. И основную часть жизни с диабетом человеку придется пройти самостоятельно и полностью отвечать за все происходящее с ним.

Почему некоторые считают, что, чем строже воспитываешь ребенка, тем лучше?

Знаю по собственному опыту, помощь с компенсацией СД — это не про «избалованность», а про любовь.

Про любовь родителей к ребенку и про желание помочь.

Как мне кажется, идеалом является работа в команде. Компенсация СД вместе, всей семьей.

#осознание

Осознание того, что живу с серьезным заболеванием, что моя жизнь — это не шутки, ко мне пришло вовсе не в 4 года (именно в этом возрасте мне поставили диагноз), а гораздо позже.
Признаюсь, «вспышек озарения» у меня было несколько.
Первая — в раннем детстве. Лет в 7. Когда я начала воровать дома конфеты и прятать фантики под диван. Наверное, именно тогда я поняла, что мое питание не совсем такое, как у других. Напомню, в то время не было глюкометров, возможности контролировать сахара, не было продвинутых инсулинов, которые на ура справились бы с компенсацией. И одним из основных инструментов поддержания здоровья была пресловутая диета №9. Хорошо помню тот момент, как будто смотрела на себя со стороны: вот сижу, забившись в уголок, ем конфеты и прячу фантики под диван. И вдруг — озарение! Мне это есть нельзя, у меня же диабет! И все — как отрезало. Воровать конфеты перестала. И стала к выбору еды относиться более ответственно.
Последняя вспышка озарения, которая и завершила этап неосознанной СД-жизни, произошла лет в 27. На тот момент стаж диабета был около 23 лет. До этого я жила, ориентируясь исключительно на свой опыт и рекомендации врача 20-летней давности. Буквально за короткий промежуток времени сломала закостенелые диастереотипы и начала новую жизнь. Зато теперь на фразы, что все понять и постигнуть, опираясь на собственный опыт, невозможно, могу ответить: "Все возможно!". Хотя и сложно поначалу.
Переломным моментом стал день, когда я завела диаблог. И теперь каждый день со своими товарищами по СД обсуждаю насущные проблемы, делюсь своим опытом и знаниями. И друзья отвечают мне тем же.

НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ВСЕ ЗНАТЬ НЕ МОЖЕТ. ДАЖЕ ПРО СД. ДАЖЕ ЕСЛИ ОН ОЧЕНЬ ОПЫТНЫЙ ВРАЧ. А ВМЕСТЕ — МЫ СИЛА!

Хочу каждому пожелать, чтобы озарение пришло как можно скорее.

Нюра ШАРИКОВА, диаблогер, г. Москва.
Инстаграм @dia_status







Вступайте в нашу группу в Инстаграм **@jivu_s_diabetom,** рассказывайте свои истории, задавайте вопросы специалистам.

#как привить ответственность?



Анна БЕЛОУСОВА, диаблогер, г. Екатеринбург.
Инстаграм @dia.nuta

Подросток — это уже не ребенок, но еще и не взрослый. В таком возрасте становится важным общение в кругу друзей, поиск своего места в компании сверстников. Это период взросления и становления, отделения от родителей, осознание себя и своей личной жизненной позиции, самоутверждение. Большинству подростков свойственно желание получить как можно больше свободы и снять ограничения, выйти из-под контроля. А поддержание хорошего самочувствия при СД как раз заключается в каждодневном строгом планировании и контроле: сахара крови, питания, графика инъекций и т.д.
Для четкого выполнения всех необходимых действий должна быть очень сильная мотивация. Пока ребенок не самостоятелен, она должна быть у родителей — это жизнь и здоровье ребенка, родительский инстинкт, в конце концов. И когда все вроде налажено, все идет своим чередом, как раз и наступает подростковый (переходный) возраст!
С тревогой вспоминаю себя в 14-15 лет. Я поставила под сомнение все родительские правила: надо ли носить шапку весной, надо ли теплее одеваться, надо ли ложиться спать в 10 вечера?
А сейчас этот вопрос меня очень волнует, как мать ребенка с диабетом. Как и к чему готовиться?
Например, что делать, если сын начнет сопротивляться уколам?
Мне кажется, самое лучшее — это диалог. Кроме того, могут быть негативные чувства не к самим уколам или болезни, а к восприятию себя в компании друзей: мол, я хуже всех, потому что болею. Думаю, стоит акцентировать внимание подростка на том, что инъекции — минутное дело и они не должны влиять на интерес к жизни и ее полноту. Да, этот этап нужно терпеливо прожить и ребенку с диабетом, и родителям. Но все проходит, пройдет и это.
Делитесь своими мыслями. Что еще можно предпринять, чтобы подросток в 15-16 лет, когда слабеет родительский контроль, не скатился в пропасть.



МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ — процесс измерения и проверки уровня глюкозы в крови регулярно, чтобы управлять диабетом. Используется специальный сенсор, который делает частые замеры и передает данные на считывающее устройство.

Система питания «Ново ДРАЙВ» включает в себя обязательное условие: вечером (после ужина, около 18 часов) необходимо выпить чашку какао.

Какао — обязательно!

Две чайные ложки с горкой чистого какао-порошка без сахара следует залить крутым кипятком и хорошо размешать. Какао можно пить в любое время в течение вечера, но лучше за пару часов до сна, так как выпитый непосредственно перед отбоем напиток может вызвать бессонницу. Но это индивидуально, если никаких негативных последствий у вас нет, то можете пить какао даже перед сном. Необходимость включения напитка в ежедневное меню обусловлена тем, что при минимуме калорий оно:

- утоляет голод и усмиряет аппетит;
- устраняет или максимально снижает тягу к сладкому, особенно к шоколаду;
- содержит большое количество антиоксидантов;
- помимо других витаминов и микроэлементов имеет в составе большое количество магния, благодаря которому в организме повышается уровень серотонина — «гормона удовольствия»;
- поддерживает каскад сытости в течение всех суток, не только вечером;
- обеспечивает выброс желчи и предохраняет от ее застоя и камнеобразования.

А вот мнение Елены Стояновой (nazdorovie.com), автора системы «Ново ДРАЙВ»: «Есть у какао, и особенно у какао на агаре, замечательное свойство — включать активнейший постпрандиальный термогенез, то есть активизировать обмен веществ как раз тогда, когда он у человека предательски понижается — вечером. Связано это с тем, что в какао полно так называемых липотропных веществ, то есть веществ, способствующих сжиганию жира. Это и определенное количество белка (да, есть в нем и белок), и магний, и возбуждающие нервную систему вещества. Кроме того, какао стимулирует выброс желчи из желчного пузыря, и поэтому не происходит застоя с риском камнеобразования при довольно большом перерыве, от ужина до следующего завтрака».

ВАЖНО!

1 Лучше пить какао без молока — в этом случае не снижается усвояемость антиоксидантов напитка. Кроме того, в молоке содержится лактоза — молочный сахар с низким гликемическим, но высоким инсулинемическим индексом. Это значит, что молоко способствует большему выделению инсулина — жирозапасающего гормона.

2 По возможности выбирайте наименее жирный сорт какао (менее 17%), чистый, без добавок. Не стоит бояться такой жирности. Значительная часть жиров какао — не относятся к тем, которые превращаются в телесный жир, это те жиры, которые обслуживают другие важнейшие потребности организма, например, способствуют усвоению жирорастворимых витаминов и др.



***КСАНТАН (КСАНТАНОВАЯ КАМЕДЬ)** — природное химическое соединение, пищевая добавка, относится к группе стабилизаторов.

***ГЛЮКОМАННАН** — натуральное вещество из корня Amorphophallus konjac (конжак, коньяк), выращиваемого во Вьетнаме и Китае. Используется для снижения веса, холестерина и уровня сахара в крови.

3 Рекомендованные 2 ч.л. с горкой можно использовать за один раз или разделить на два приема (на каждую чашку воды по 1 ч.л. порошка какао).
4 В период предменструального синдрома и критических дней разрешено пить какао в любое время и в любом количестве.
5 Если предпочитаете сладкий напиток, добавляйте стевиозид.
6 Те, кому по тем или иным причинам противопоказано какао, могут заменить его чаем.

В какао для большей сытости можно добавлять псиллиум, глюкоманнан, ксантановую камедь (от 0,5 до 1 ч.л. на чашку объемом 250-300 мл). Я смешиваю сухими ксантан* или глюкоманнан* с порошком какао и завариваю кипятком, интенсивно помешивая. Густеет напиток не сразу, а через несколько минут. Как раз, когда остынет до комфортной для питья температуры.

«Ганаш» из слив

3 большие мясистые сливы (чернослив), можно замороженные, 2 ч.л. с верхом порошка какао, 2-3 ст.л. кипяченой воды комнатной температуры или сок половины апельсина, ванилин или ванильная эссенция, ром, ликер, коньяк — по вкусу.

Удалить из чернослива косточки. Мелко нарезать (порубить) мякоть ножом. Смешать измельченный нарезанный чернослив с порошком какао, тщательно растереть. Добавить 2-3 ст.л. воды или апельсиновый сок. Соединить все компоненты, хорошо перемешать до однородной консистенции. Оставить минут на 15-20 и вновь все тщательно размять и перетереть. Если на этой стадии смесь окажется жидковатой, можно добавить еще чернослива и дать смеси немного настояться. Еще раз перемешать. Добавить ванильную эссенцию или ванилин и/или пару капель ароматного спиртного напитка (на выбор). Поставить в холодильник для застывания. Получится диетический трюфельный ганаш. Его можно использовать для начинки в диетической выпечке. Десерт получается сладким без сахара и сахарозаменителя.

*Ирина ПОДОЛЬСКАЯ (СД 2 — 5 лет),
консультант по питанию,
г. Москва,
vk.com/matilda_cd2*

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ ИЩИТЕ В ГРУППЕ HTTPS://VK.COM/MATILDA_CD2

? *У меня СД 2. Приходится полностью отказываться от сладостей. Позволяю себе только свежие фрукты. Недавно задумалась, а можно ли при диабете есть сухофрукты, ведь это те же фрукты, только без воды. Стоит ли ими заменять сладости?*

Екатерина Т., г. Барнаул

Отвечает Ирина ПОДОЛЬСКАЯ, консультант по питанию, г. Москва

Сухофрукты можно. Но очень осторожно

Что такое сухофрукты? Это высушенные фрукты или ягоды. Они богаты витаминами, минеральными элементами. Так как при сушке теряется до 80% влаги, сухофрукты имеют более сладкий вкус. Соответственно, углеводов, в пересчете на 100 г продукта, получается больше, чем в свежих фруктах.
Например:

САХАРОВ (ВКЛЮЧАЯ ГЛЮКОЗУ, САХАРОЗУ, ФРУКТОЗУ) в 100 г

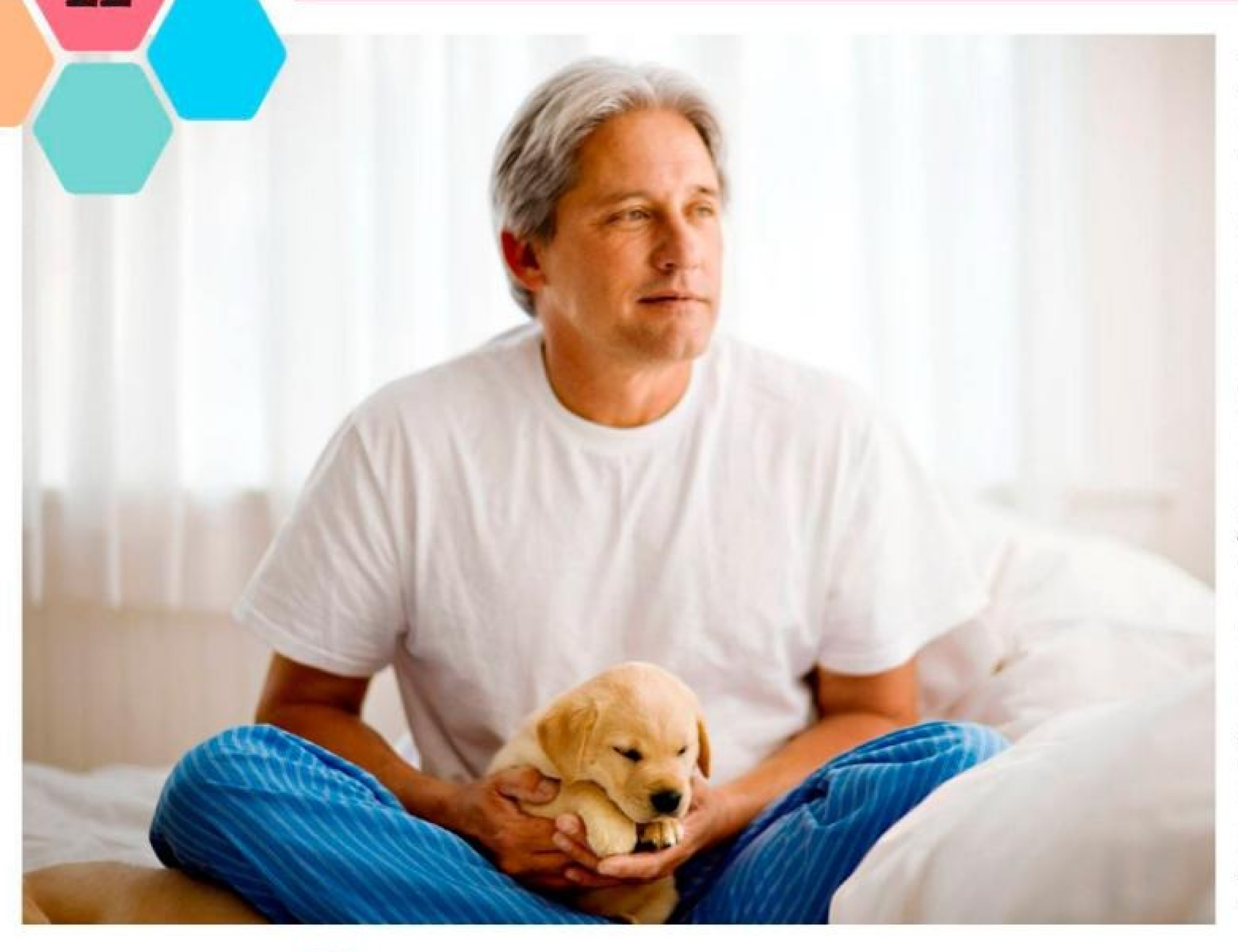
в сливе	9,9 г	в черносливе	65,6 г
в абрикосе	10 г	в кураге	62,6 г
в винограде	17,5 г	в изюме	78,5 г

Важно! При СД нельзя есть сухофрукты как самостоятельное блюдо. Только в смеси с низкобелковым нежирным творогом! Также при диабете нельзя есть засахаренные сухофрукты. Предварительно их нужно хорошо размочить в кипяченой воде. Что касается дневной нормы, то рассчитывайте приблизительно так: в среднем в 150 -170 г фруктов содержится 12-16 г углеводов, столько же их содержится в 25-27 г кураги, чуть меньше — в черносливе и инжире.

СОВЕТ
Когда вы замачиваете сухофрукты, возьмите, например, три штуки очень крупной кураги, положите в мерную чашку и долейте воды до объема 150-170 мл. Курага набухнет, ее можно добавлять к творогу. А оставшуюся жидкость, которую не впитает сухофрукт, используйте для коктейля с творогом.

(КАК ГОТОВИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ КОКТЕЙЛИ, МЫ ПИСАЛИ В № 8, 2020 г).





Как организму для жизни необходима еда, так и головному мозгу для ясной работы нужна «пища для размышления». Причем относительно здоровому человеку, чтобы сохранить память, достаточно просто быть социально-активным, читать художественную литературу, посещать выставки, учить языки. Однако, если вы диабетик, то болезнь со временем оказывает влияние и на мозг, ведь СД — дополнительный фактор риска ухудшения его функций. Поэтому, кроме самоконтроля, необходимо тренировать память как можно дольше.

Считать в уме полезно для мозга

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1 Вечером перед сном постарайтесь в деталях вспомнить свой день. Сразу будет сложно, но в дальнейшем, когда попытаетесь сакцентировать внимание, делать это будет проще.

2 В уме последовательно от 100 отнимайте 7: 100-7, 93-7 и т.д. Если для вас это не составляет никакого труда, берите планку выше: четырехзначные цифры, умножение, деление и т.д. В магазине пытайтесь самостоятельно устно посчитать сумму покупки и какая сдача вам положена.

3 Внимательно посмотрите на простую картинку. Запомните ее и без подсказок нарисуйте похожую, вспомнив все в мельчайших подробностях.

4 Находясь на улице, обращайте внимание на мелкие детали вокруг. Чаще меняйте маршруты. Необходимость хорошо ориентироваться в пространстве и времени также крайне полезна для мозга.

5 Зубрите стихи. Начинайте с маленьких четверостиший. Не переживайте, если будет сложно запомнить даже первую строку. Со временем будет достаточно нескольких повторов, чтобы выучить все стихотворение. Если скучно, попробуйте изучать иностранные языки хотя бы понемногу. Согласитесь, это ведь большой стимул для путешествий за границу!

Кажется, что сложно внедрить все эти привычки одним махом? Начинать заниматься всем и сразу не нужно. Подберите для себя то занятие, которое вам нравится больше всего и не заставляет нервничать. Начинайте с малых действий и, самое главное, не останавливайтесь. Регулярно, ежедневно и как можно чаще в течение дня подкидывайте мозгу подобные задачки.

Если все-таки не запоминаются планы или действия, заведите себе ежедневник. Фиксируйте в нем все, что важно выполнить сегодня или завтра, как себя чувствовали, как провели день. Дома сделайте яркие памятки, которые напомнят, что, например, нужно выпить лекарство, выключить воду или газ.

Эльвира ГОРБУНОВА, врач-невролог, г. Учалы

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВОСНАБЖЕНИЯ МОЗГА — В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ.

(Продолжение. Начало в №4)

Диабет — это квест длиною в жизнь!

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

Постоянно изучая иностранную литературу и статьи ведущих эндокринологов, пришла к выводу, что при СД самое важное — добиться компенсации, а нормогликемия — залог жизни без осложнений.

Держать сахара в диапазоне 4-9 ммоль /л важно, но не всегда возможно. Особенно трудно приходится родителям детей с диабетом, страдающих перфекционизмом. Часто их настроение напрямую зависит от цифр на глюкометре ребенка: хорошие сахара — отличное настроение, плохие — накрывают злость, грусть, тоска. Дети, особенно маленькие, до пяти лет, очень хорошо чувствуют настроение мамы и папы. И если мать злится и плачет из-за СД, чадо воспринимает это как «я — плохой». Постоянно повышенный уровень тревоги родителя в связи с заболеванием может негативно сказаться на ребенке. Формирование отношения к заболеванию у малыша начинается с семьи.

Советская школа диабета говорит о том, что нужна диета, и сладкое под запретом. Это очень противоречивое мнение опасно тем, что ребенок может специально колоть большие дозы инсулина, добиваясь гипогликемии, чтобы получить сладкое. А современный подход как раз основан на том, что есть можно все, главное — правильно компенсировать.

ВСЕ ДЕЛАЕТ САМ

Мой Тимофей изначально самостоятельно ставил инсулин и контролировал сахар. Спустя год мы начали говорить о том, чтобы улучшить качество жизни с СД1. Я предложила поставить инсулиновую помпу. Ребенок сразу был против проводов, и мы купили беспроводную. Он почувствовал себя свободнее в плане еды, и компенсация улучшилась. В школе, кафе, любых общественных местах отпала необходимость искать место, где можно сделать укол. Помпа и непрерывный мониторинг дали больше свободы. Но есть, например, и другая сторона диагаджетов — аллергия на пластырь.

Однако при всем этом ребенок не готов расстаться с приборами, облегчающими его жизнь.

Сейчас он пользуется приложением, работающим как искусственная поджелудочная железа (Loop/FreeAPS). Информация с сенсора непрерывного мониторирования глюкозы поступает в эту программу на телефоне. На основании данных она строит прогноз гликемии, дает команды помпе отключить подачу инсулина или увеличить дозу.

Конечно, управление диабетом свелось к минимуму. Но хочется отметить, что программа сама по себе не может компенсировать диабет, она живет по настройкам человека.

НЕОБХОДИМО ОЧЕНЬ ХОРОШО ЗНАТЬ СВОЮ БОЛЕЗНЬ: КОЭФФИЦИЕНТЫ НА ЕДУ, БАЗУ, ФАКТОР ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К ИНСУЛИНУ, ВРЕМЯ ВЛИЯНИЯ НА ГЛИКЕМИЮ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЕДЫ.

Сын самостоятельно управляет диабетом, и я доверяю ему. За последний год показатели гликированного гемоглобина, например, у него не выше 5,7-6,1.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Родителям детей с диабетом важно помнить, что ребенок должен быть на первом месте, а диабет вторичен. Так удастся избежать многих ошибок и конфликтов при взрослении.

ЗАДАЧА РОДИТЕЛЯ — НАУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИИ И ОТПУСТИТЬ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ.

Чрезмерный контроль и погруженность в его заболевание могут негативно сказаться на взаимоотношениях. В таком случае ребенок не научится брать на себя ответственность за свое заболевание, с которым предстоит идти по жизни.

Если не получается самостоятельно справиться с тревогой, депрессией в связи с болезнью ребенка, лучше обратиться за помощью к психологу. Он поможет найти пути решения, способы совладания, выработать стратегии поведения.

Диабет — это квест длиною в жизнь, и как он будет пройден, зависит от множества факторов. Главное при этом, не забывать, что жизнь прекрасна несмотря или вопреки диабету!

Записала Ирина ЗАКИРОВА





В Аюрведе масло гхи (ги) является особым продуктом. Оно повышает жизненную энергию человека, ускоряет метаболизм, дает питание всему организму. В отличие от других масел и жиров, гхи не засоряет печень, а, наоборот, усиливает ее «внутренний огонь». Является омолаживающим и тонизирующим средством и богатым источником витаминов и минералов. А еще в нем нет сахаров и лактозы.

Масло гхи — бальзам для печени

Благодаря вышеперечисленным свойствам гхи очень полезно и при сахарном диабете, ведь оно способствует улучшению углеводного обмена.

Приготовить такое масло дома просто. Натуральное несоленое сливочное масло (желательно больше 82% жирности) положить в кастрюлю с толстым дном. Сначала нагреть его на среднем огне до появления пены. Ее не снимать — она имеет полезные свойства. Затем убавить огонь и дождаться расслаивания масла. В процессе готовки постепенно помешивать массу. Все ненужные компоненты осядут на дно кастрюли, и масло станет однородным. Далее процедить через сложенную в несколько раз марлю в стеклянную посуду. Хранить с плотно закрытой крышкой и лучше — в прохладном месте. Считается, что правильно приготовленное масло чем дольше хранится, тем полезнее.

Использовать можно в блюдах вместо обычных масел. Например, добавлять в каши, тушеные овощи, диавыпечку. А можно смешивать с традиционными аюрведическими порошками из трав — ашвагандхой или брами. При истощении, жажде, обезвоживании, бессоннице, слабости в руках и ногах съедать по 1-2 ч.л. масла с ашвагандхой в день. Если есть лихорадка, раздражительность, гипертония — по 1-2 ч.л. гхи с брами в день. Приготовить такую смесь просто. Смешать одну часть любого из травяных порошков, четыре части масла и 16 частей воды. Держать все на малом огне, пока не выпарится вся жидкость. Готовую массу можно перелить в стеклянную банку и хранить в прохладном месте. Применять, пока не уйдут симптомы.



АШВАГАНДХА

Лучшее омолаживающее растение в традиционной индийской народной медицине (аюрведа). Препараты из него используют при недостаточности тканей и слабости. Они успокаивают, питают и укрепляют тело, способствуют заживлению тканей.



БРАМИ

Одно из известных и важных растений в аюрведической практике, укрепляющих нервную систему. Препараты из него питают, избавляют от токсинов, снимают спазмы и нервное напряжение. Уменьшают повышенную тягу к сладкому, улучшают работу иммунной системы и мозга. С маслом гхи брами хорошо проявляет свои омолаживающие свойства.

Любой из этих продуктов всегда можно найти в аюрведическом магазине. Такие есть почти в каждом городе.

Наталья РАСПОПИНА, йогатерапевт, специалист-консультант по аюрведической и тибетской медицине, специалист по гирудооздоровлению, г. Ростов-на-Дону

! ***Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.***



Овощной суп с солеными огурцами

3 маринованных огурца, по 1 луковице и моркови, 1 средняя головка цветной капусты, 3 ст.л. 10%-ных сливок, 2-3 ст.л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. оливкового масла, соль, черный перец — по вкусу, 0,25 ст. огуречного рассола.



Овощи мою, очищаю. Натираю на крупной терке. Луковицу нарезаю кубиками. Капусту разбираю на соцветия. Лук и морковь пассерую на оливковом масле. В кастрюлю наливаю воду, солю, довожу до кипения и всыпаю овсяные хлопья и капусту. Варю до мягкости капусты 5 минут. Маринованные или соленые огурцы нарезаю кубиками и добавляю к луку и моркови, тушу 5 минут. Вливаю сливки и тушу под крышкой еще 10 минут. Тушеную смесь отправляю в кастрюлю к капусте и варю 10 минут, добавляю рассол, даю закипеть и выключаю огонь.

Ирина АВДЕЕВА, г. Калуга



Суп из фасоли и капусты

8 зубчиков чеснока, 1 луковица, 800 г белокочанной капусты, 1 л куриного или овощного бульона, 1 банка консервированной белой фасоли, 4-6 томатов черри, пучок зелени петрушки, 1 ст.л. оливкового масла, соль и перец, пряности — по вкусу.



Чеснок и лук очищаю и измельчаю. В большой кастрюле с толстым дном нагреваю масло, всыпаю лук и чеснок и обжариваю до золотистого цвета. Добавляю измельченную капусту и жарю до мягкости. Вливаю 4,5 л воды, даю закипеть. Всыпаю половину фасоли, измельченные томаты и зелень. Солю, перчу. Варю суп на малом огне 10 минут. Оставшуюся фасоль измельчаю блендером. Добавляю получившееся пюре в кастрюлю для густоты. Продолжаю варить на малом огне 15-20 минут. Перед подачей посыпаю рубленой зеленью петрушки.

Людмила КОЛОБОВА, г. Геленджик

С говядиной и тыквой

100 г
0,7 ХЕ
45 ккал

0,5 кг говяжьего фарша, 300 г тыквы, 2 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 1 сладкий перец, 3 зубка чеснока, 2 ч.л. оливкового масла, 1 ст. томатов в собственном соку, 200 г шампиньонов, 1 л овощного бульона, 1,5 ст. нарезанного шпината, зелень — по вкусу.

На противень выкладываю кусочки тыквы, картофель, нарезанный на 4 части, нарезанные кубиками овощи: морковь, лук, перец и измельченный чеснок. Сбрызгиваю маслом, перемешиваю и запекаю 30 минут при 220 градусах. Фарш обжариваю до золотистой корочки. Достаю овощи из духовки, добавляю к ним нарезанные томаты и грибы, запекаю еще 15 минут. Выкладываю в кастрюлю, туда же помещаю фарш и бульон, солю, перчу. Тушу под крышкой 20 минут. Добавляю шпинат и тушу еще 10 минут. Снимаю с огня и посыпаю измельченной зеленью.

Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж

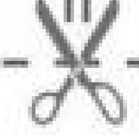
Рисовый с курицей и яйцом



300 г куриной грудки, 2 л воды, 2 ст.л. отварного риса, 1 морковь, 2-3 картофелины, 2 яйца, 1 луковица, прованские травы и сушеная петрушка — по вкусу.

Грудку мою, снимаю кожу, заливаю водой и варю до готовности. Сливаю бульон, даю мясу остыть и нарезаю средними кусочками. Картошку мою, очищаю и нарезаю кубиками. Заливаю холодной водой. Рис отвариваю до готовности. Яйца варю вкрутую. Лук и морковь очищаю и нарезаю кубиками. Нарезанные овощи пассерую на растительном масле. В готовый бульон выкладываю нарезанный картофель и варю до готовности. Затем добавляю вареное куриное мясо, готовый рис, перемешиваю и варю около 5 минут. Выкладываю нарезанные яйца, зажарку, пряности и соль. Даю закипеть и снимаю суп с огня.

Светлана ВОРОБЬЕВА, г. Сморгонь



! Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.

Рагу



100 г
0,5 ХЕ
92 ккал

1 средний сладкий перец, 1/2 луковицы, 2 средних баклажана, 1 молодой кабачок, 4 томата, пучок свежего базилика, 50 г твердого сыра, 10 г кедровых орехов, 2 ч.л. оливкового масла, перец — по вкусу.

Овощи мою, очищаю, нарезаю кубиками. В кастрюлю с толстым дном наливаю масло. Выкладываю нарезанный лук и сладкий перец, обжариваю на малом огне 5 минут. Добавляю чеснок и обжариваю еще минуту. Добавляю измельченные баклажаны, кабачки, вливаю 2,5 л воды, перчу. Довожу до кипения и тушу на малом огне 15 минут. Затем кладу измельченные томаты без кожуры к баклажановой смеси. Продолжаю тушить под крышкой 3-4 минуты. Орехи обжариваю на раскаленной сковороде. Базилик и сыр измельчаю и перед подачей посыпаю блюдо сыром, кедровыми орешками и украшаю листьями базилика.

Любовь КУЛЬЧАНОВСКАЯ, пгт. Новый Приморского края

Овощи с соусом



100 г
0,5 ХЕ
102 ккал



2 небольших кабачка, 300-400 г цветной капусты, 3 ст.л. муки из амаранта, 2 ст.л. сливочного масла, 4 ст.л. нежирной сметаны, 2 ст.л. томатного соуса, 2 зубчика чеснока, 2 томата,пучок зелени укропа, соль, пряности — по вкусу.

Кабачки мою, не очищаю, нарезаю дольками. Капусту мою и разбираю на соцветия. Ставлю кастрюлю с водой на огонь, солю и опускаю в кипящую воду кабачки и цветную капусту, добавляю черный перец. Варю до готовности. Сливаю жидкость. Сливочное масло разогреваю на сковороде, всыпаю муку. Постоянно помешиваю. Постепенно вливаю сметану, добавляю кетчуп и измельченный чеснок. Все тщательно перемешиваю. Выкладываю капусту и кабачки в сковороду с соусом. Солю и тушу около 5 минут. Перед подачей на стол посыпаю измельченным укропом или другой зеленью по вкусу.

Юлия МИХЕЕНКО, г. Омск

Лосось запеченный

100 г
0,3 ХЕ
177 ккал

300-400 г запеченного лосося, 0,5 кг свежего шпината, 2 средних свежих огурца, 1 луковица (красная). Для заправки: 1 ст.л. семян льна, 3 ст.л. белого винного уксуса, 2 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. воды.



Сначала готовлю заправку. Зерна льна обжариваю на раскаленной сковороде в течение 10 минут. Жду пока остынут и пересыпаю их в кофемолку. Измельчаю до состояния порошка. В чашу блендера помещаю порошок из семян льна, уксус, оливковое масло, воду, горчицу и чеснок. Измельчаю до однородной консистенции. Запеченный лосось нарезаю средними кусочками, смешиваю со шпинатом, нарезанными кубиками огурцами и красным луком. Заправляю салат соусом из семян льна и хорошо перемешиваю. Перед подачей посыпаю рубленой зеленью по вкусу.

Нина СТОЙКОВА, г. Мосты

Тушеная капуста грибная

0,5 кг отварного куриного филе, 0,5 кг белокочанной капусты, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 2 ст.л. томатной пасты, перец, соль — по вкусу.



100 г
0,5 ХЕ
45 ккал

Капусту шинкую, луковицу мелко нарезаю и тушу на сковороде с добавлением масла. Овощи должны стать мягкими и слегка золотистыми. Отдельно обжариваю на сковороде с добавлением масла нарезанные грибы. Отварное куриное мясо нарезаю кубиками, добавляю капусту и грибы, все тщательно перемешиваю. Добавляю томатную пасту, соль и пряности и еще тушу под закрытой крышкой 10-12 минут, периодически перемешивая. Выкладываю на блюдо и подаю к столу, посыпав свежей рубленой зеленью.

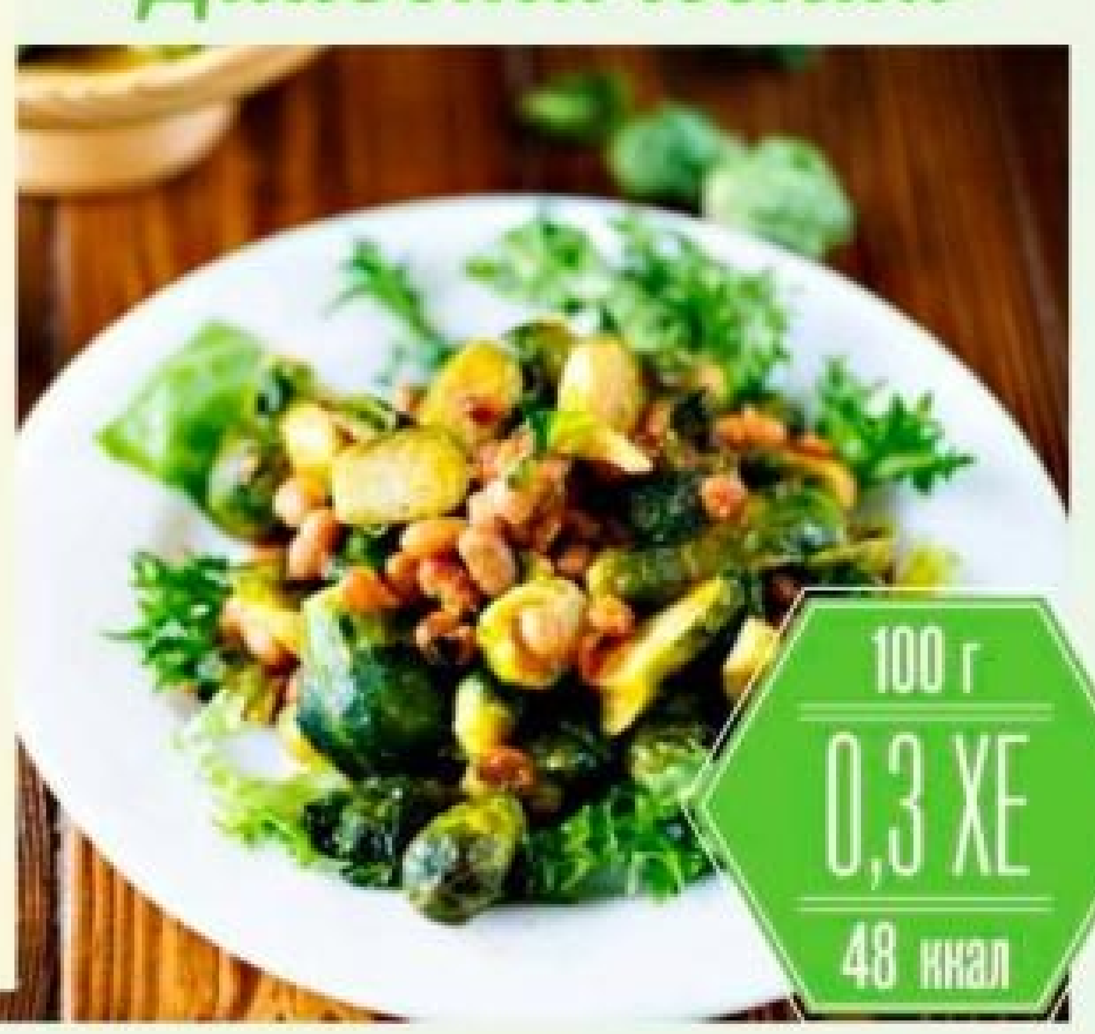
Екатерина КУРАШ, гп. Городея Минской обл.



Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.

Салат «Диабетический»

100 г брюссельской капусты (можно замороженной), 100 г стручковой фасоли, 1 морковь, пучок зелени салата, горсть шпината, 2 ст.л. нежирной сметаны, соль — по вкусу.



Овощи мою, с капусты снимаю несколько верхних листиков, мелко шинкую. Солю и мну руками. Стручковую фасоль нарезаю тонкими колечками. Морковь очищаю и натираю на мелкой терке. Свежую зелень салата рву руками на крупные куски. Смешиваю салат с измельченными морковью, стручковой фасолью и брюссельской капустой. Солю по вкусу. На блюдо выкладываю листья шпината и на них — готовый салат. Поливаю блюдо нежирной сметаной.

Ольга БУЛЫГИНА, г. Белорецк



Такой салат прекрасно сочетается с мясными и рыбными блюдами.

«Весенняя свежесть»



10 шт. редиса, 4 ст.л. зеленого горошка, 2 свежих огурца, 5 шампиньонов, листья мяты, зелень петрушки — по вкусу, 2 ст.л. нежирной сметаны, 1 пучок щавеля, соль, пряности — по вкусу.



Свежие огурцы мою и нарезаю соломкой. Редис также мою и нарезаю кубиками. Зелень петрушки и щавель мелко рублю ножом и выкладываю в салатник. Измельченные овощи добавляю к зелени. Щавель рву руками и также отправляю в салатник. Шампиньоны мою, отвариваю 10 минут и нарезаю тонкими ломтиками. Добавляю грибы в салат, заправляю блюдо нежирной сметаной. Солю все ингредиенты по своему вкусу и перемешиваю салат. Выкладываю на красивое блюдо и подаю к столу, украсив зеленью.

Екатерина ЗАХАРЕНКО, г. Белыничи

Шпинат с чесноком



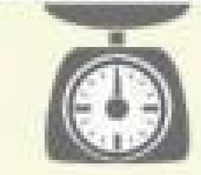
250-300 г свежего шпината, 2 ст.л. оливкового масла, 0,5 ст. воды, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 ст.л. семян кунжута, 1,5 ч.л. соевого соуса, соль, перец — по вкусу.



Шпинат мою, обсушиваю бумажным полотенцем, мелко рублю ножом. В сковороду наливаю воду даю закипеть, выкладываю зелень, солю и тушу под крышкой в течение минуты. Лук очищаю, мелко нарезаю и в отдельной сковороде бланширую с добавлением оливкового масла. Чеснок очищаю от шелухи и измельчаю с помощью пресса. Смешиваю бланшированный шпинат, измельченный чеснок и лук. Солю, добавляю соевый соус, оливковое масло и молотый перец по вкусу. Готовый салат выкладываю на блюдо, посыпаю кунжутом и свежей рубленой зеленью.

Валерия ГАПОНОВА, аг. Журавичи Гомельской обл.

Паста из творога



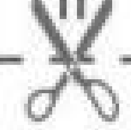
1 пачка обезжиренного мягкого творога, 1 луковица, 2 средних томата, 2 зубчика чеснока, пучок зелени петрушки и укропа, 50 г ржаных хлебцов, соль, перец — по вкусу.



Зелень мою, обсушиваю на бумажном полотенце и мелко рублю. Луковицу и чеснок измельчаю. Выкладываю творог, овощи и зелень в чашу блендера. Измельчаю все до однородного состояния. Солю и перчу по вкусу. Такую творожную массу намазываю тонким слоем на хлебцы, получаются вкусные и полезные бутерброды. Также такая намазка хорошо сочетается с томатами. Нарезаю томаты кружочками и намазываю их творожной массой. Получается прекрасная закуска к мясным блюдам.

Важно! Творог должен быть свежим, потому что в процессе приготовления этого блюда он не подвергается термической обработке.

Ксения МАКСИМОВА, г. Нижние Серги



! Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.

Абрикосовый мусс

100 г
1,9 ХЕ
116 ккал

0,5 кг абрикосов, 1,5 ч.л. желатина, 1 апельсин, 5 перепелиных яиц, 0,5 л воды.

Желатин замачиваю в небольшом количестве воды. Апельсин тщательно мою и натираю цедру на мелкой терке. Из абрикосов удаляю косточки, заливаю их водой и ставлю на огонь. Варю на малом огне 10 минут после закипания. Даю остыть и измельчаю абрикосовую массу погружным блендером до консистенции пюре. Из половины апельсина выжимаю сок. Взбиваю яйца, добавляю к ним размоченный желатин и все тщательно перемешиваю. Соединяю все ингредиенты, в том числе и апельсиновую цедру. Разливаю по формочкам или стаканчикам, ставлю в холодильник на 2-3 часа до застывания.

Антонина ДОРОЖКОВА, г. Казань

Тыквенно-яблочный десерт





100 г
1 ХЕ
34,5 ккал

3 яблока, 250 г тыквы, корица — по вкусу, листья мяты или базилика для украшения.

Тыкву мою и очищаю, нарезаю крупными ломтиками. Заворачиваю в два слоя фольги. Ставлю в духовку, запекаю при температуре 180 градусов до мягкости. Яблоки очищаю и разрезаю на 4 части, удаляю сердцевину. Также тщательно заворачиваю в 2 слоя фольги, чтобы сок не вытекал, и добавляю на противень в духовку к тыкве. Яблоки запекаются быстрее тыквы, уже через 10 минут их можно достать. Немного все охлаждаю и превращаю запеченные тыкву и яблоки в пюре с помощью погружного блендера. Добавляю по вкусу корицу, перемешиваю еще раз. Перекладываю в креманки и украшаю листиками мяты или базилика.

Юлия МИХЕЕНКО, г. Омск

Чизкейк на печенье



2 пачки нежирного творога, 350 мл натурального йогурта без добавок, 150 г низкокалорийного печенья на стевии, 2 яйца, 1/2 лимона, 1/4 ст. яблочного сока, 1,5 ст.л. крахмала, порошок стевии — по вкусу.

100 г
2,5 ХЕ
175 ккал



Печенье помещаю в пакет и скалкой разбиваю в крошку, добавляю яблочный сок и перемешиваю. Застилаю пергаментной бумагой форму, выкладываю тонким слоем основу из крошки печенья. Утрамбовываю по всему дну формы. Для начинки в чаше блендера взбиваю йогурт и творог. Лимон разрезаю на две части. Натираю на терке, добавляю к творожной массе, вбиваю яйцо, всыпаю крахмал и взбиваю до однородности. Выливаю массу на корж, накрываю фольгой. Выпекаю в духовке при 180 градусах около часа. Охлаждаю и ставлю в холодильник на 3-4 часа.

Людмила ЮГАЙ, г. Мичуринск

Творожное печенье «Овсяница»

2 пачки нежирного творога, 5 ст.л. овсяных хлопьев, 2 яйца, 2 ч.л. разрыхлителя, ванилин — на кончике ножа, порошок стевии — по вкусу.

100 г
2,5 ХЕ
132 ккал



Овсяные хлопья измельчаю в кофемолке до состояния муки. Порошок стевии растворяю в небольшом количестве теплой воды. Смешиваю все ингредиенты вместе. Застилаю противень пекарской бумагой, формирую небольшие шарики мокрыми руками и раскладываю их на противень. Нагреваю духовку до 200 градусов и выпекаю печенье в течение 10 минут.

Людмила СМИРНОВА, г. Покров



Печенье со стевией получается легким и воздушным. Такой десерт прекрасно подойдет к утреннему чаю.

«Живу с диабетом» 16+
№5 (29), 4 мая 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-73577 от 14.09.2018 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com, DIA@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
24583 — «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»,
ПР108 — «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80; (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 22.04.2021 г. в 16.00

Тираж 65 000 экз.

Отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com

Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com
Издается с октября 2018 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 8 июня 2021 года

РЕДИС — ОДИН ИЗ ЛЮБИМЫХ ПРОДУКТОВ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ ВСЕХ СТРАН. ПОТОМУ ЧТО В НЕМ СОДЕРЖИТСЯ НЕ ТОЛЬКО МНОГО ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, НО И РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК, КОТОРЫЙ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ.

Редис в диаменю: и вершки, и корешки!

ПОЛЬЗА

- Избавляет от авитаминоза,
- помогает выводить токсины,
- способствует снижению веса,
- активизирует расщепление углеводов,
- содержит природный инсулин,
- благотворно влияет на деятельность поджелудочной железы.

Это прекрасный источник витамина С. Всего в одном стакане содержится около 29% от рекомендуемой суточной нормы. Богат солями калия, за счет чего действует как мочегонное средство. Большое количество клетчатки позволяет углеводам усваиваться медленнее, тем самым не дает резко подниматься уровню сахара в крови.

Наличие фолиевой кислоты в корнеплодах поддерживает нормальную работу кроветворной системы.

ПРИ ВСЕМ ЭТОМ ЕСТЬ И НЕПРИЯТНЫЕ НЮАНСЫ. ЕСЛИ РЕДИСОМ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ, МОЖНО СПРОВОЦИРОВАТЬ ПРОБЛЕМЫ В РАБОТЕ ЖКТ: ВЗДУТИЕ, ДИАРЕЮ И ДР.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ?

- Доля редиса в общем количестве пищи не должна превышать 30% за один прием.
- Включайте корнеплод в меню не чаще, чем 2 раза в неделю.

Противопоказания: заболевания ЖКТ в стадии обострения. Клетчатка и горчичные масла редиса могут ухудшить ситуацию. Аллергические реакции, частые диареи, болезни щитовидной железы, так как корнеплод затормаживает усвоение йода.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Редис помогает избавиться от синяков и ушибов. Для этого надо натереть на терке корнеплод, выжать сок. Смочить салфетку и приложить к больному месту. Держать до высыхания салфетки. Через час процедуру повторить. Боль утихнет, а синяк пройдет значительно быстрее.

В 100 Г РЕДИСА:

- 20 ККАЛ
- 4 Г УГЛЕВОДОВ
- 1,6 Г КЛЕТЧАТКИ
- ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС (ГИ) – 15



БОТВУ ТОЖЕ В ДЕЛО

Многие выбрасывают ботву редиски, оставляя только корнеплоды. А зря! Ведь в ней содержится большее количество полезных веществ, а некоторых даже больше, чем в самом редисе.

Это витамины А, С, К и ценные кислоты: никотиновая, салициловая и аскорбиновая.

Поэтому смело нарезайте в салат и вершки, и корешки.

Елена ЗЯБРОВА, диетолог, г. Луганск

! *Указанные значения ХЕ являются ориентировочными. При приготовлении блюд пересчитывайте их в соответствии с теми ингредиентами, которые вы используете.*



Холодник на курином бульоне

2 картофелины, 400 г куриного филе, 3 яйца, 5 шт. редиса, 2 средних огурца, 3 ст.л. нежирной сметаны, 1 пучок укропа, по 1 пучку петрушки и зеленого лука, соль, перец — по вкусу



Куриное филе отвариваю до готовности в 2,5 л воды, даю остыть и нарезаю кубиками. Бульон охлаждаю. Картофель мою и отвариваю до готовности в кожуре. Остужаю и очищаю кожуру. Яйца отвариваю вкрутую.

И картофель, и яйца нарезаю кубиками. Редис и огурцы мою и нарезаю кубиками. Зелень мою, обсушиваю и мелко рублю. Все ингредиенты засыпаю в холодный бульон. Солю, перчу по вкусу. При подаче на стол заправляю сметаной.

Елена ВОРОБЬЕВА, г. Могилев



Творожные корзиночки

2 пачки творога, 1 отварная куриная грудка, 1 огурец, 5 шт. редиса, 3 веточки укропа, 1 ч.л. оливкового масла, соль, перец — по вкусу.



К творогу добавляю соль, перец и другие пряности по вкусу. Перемешиваю и ставлю в микроволновку на максимальную мощность на 30 секунд. Достаю и сливаю сыворотку, которая должна отделиться. Формирую из творога небольшие корзиночки. Можно взять стакан, перевернуть его и сверху выложить творог по форме стакана. Осталось наполнить корзиночки. Салат может быть любым. Но весной я готовлю его из свежих овощей с курицей. Нарезаю редис, огурец и куриную грудку мелкими кубиками, смешиваю, солю, перчу и заправляю оливковым маслом.

Алена ПРИКАЗЧИКОВА, г. Измаил

Салат весенний «Остренький»





2 томата, 1 огурец, 1 сладкий перец, 1 луковица (красная), 5 шт. редиса, 2-3 зубчика чеснока, пучок листьев салата, 4 грецких ореха, 3 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. белого винного уксуса, соль, перец черный — по вкусу.

Овощи мою и нарезаю соломкой. Редис — кружочками. Зелень мою, обсушиваю на бумажном полотенце и мелко рублю ножом. Орехи измельчаю в мелкую крошку, чеснок нарезаю ножом. Для заправки смешиваю оливковое масло и уксус. Солю, перчу, накрываю крышкой и встряхиваю емкость несколько раз. Затем смешиваю орехи, чеснок, соус и тщательно перемешиваю. Овощи выкладываю в салатник, добавляю заправку, перемешиваю. В конце добавляю в блюдо листья салата (рву руками) и рубленую свежую зелень. Перемешиваю, выкладываю горкой на тарелку и украшаю зеленью.

Юлия МИХЕЕНКО, г. Омск

Печенка с редисом и перцем





3 ст.л. белого вина, 500 г куриной печенки, 1 сладкий перец, пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, небольшой кусочек корня имбиря, 6 -7 шт. редиса, 2 ст.л. кунжута, 2 ст.л. растительного масла, 2 ст.л. соевого соуса.

Куриную печенку мою. Готовлю соус: смешиваю соевый соус с вином, добавляю немного соли и перца. Помещаю печенку в соус и оставляю мариноваться на полчаса. Болгарский перец очищаю от семян, нарезаю некрупно. Чеснок и корень имбиря натираю на терке. Зеленый лук мою, обсушиваю и мелко шинкую. Печенку обжариваю на раскаленной сковороде с добавлением масла около 3 минут, к ней отправляю имбирь и чеснок, готовлю еще 2 минуты. Вливаю соус, жду пока закипит и выключаю огонь. Печенку выкладываю на тарелку, солю, перчу, добавляю нарезанный редис и сладкий перец, перемешиваю и посыпаю кунжутом.

Елена МАЗУР, г. Ульяновск



Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

РЕВОЛЮЦИЯ 2021: СУПЕРБЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ, 100% МОНОПРОДУКТ

+1 ВОДОРОСЛЬ, СЖИГАЕТ ЖИР

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)



Мария решила рассказать свою историю для всех женщин, которым никогда не удава-лось похудеть или которые всегда набирали потерянный вес. Теперь Вы можете обрести надежду, потому что история этой 38-летней женщины и матери двух девочек, кажется, увенчалась успехом.

То, что получилось у Марии, получится и у Вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

Мария Николаенко.

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и, особенно, мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, крема, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес! А некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако, это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискую ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу – все, как обычно. Но я начала «таять» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил. Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случалось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнёте быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

Вопрос: *Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?*

Ответ: *Spirulina способна предотвратить осаждение жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.*

Вопрос: *Как это работает?*

Ответ: *Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.*

Вопрос: *Каков точный состав данного продукта?*

Ответ: *Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!*

Это революционное средство даёт вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру, и вернете интерес к жизни!

Закажите по телефону:
8 (495) 781-42-14
по обычным тарифам
или 8 (800) 250-77-69
Звонок бесплатный
Отправьте СМС*с заказом на номер:
+7 (925) 007-30-03
Заказ по СМС и электронной почте:
rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате: *кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.*
Заказ онлайн на сайте:
www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №121 ООО «МЕД КОМПЛЕКС»



☐ **Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанный ниже:**

☐ *Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки)*
Цена: 1999 руб.
Код продукта: 825 07 098

☐ *Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка)*
Цена: 1299 руб.
Код продукта: 825 07 097

Ф. ______ **+ почтовые расходы**
И. ______
О. ______
Индекс ______
Область ______
Район ______
Город/село ______
______
Ул. ______
Дом ______ кв. ______
Моб. тел. ______